

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Детский дом-школа № 95» «Дом детства»

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МКОУ «Детский дом-школа № 95»

Я.В. Неугодников

Приказ № 1598 от « 01 » 09 2022 г.

*Адаптированная рабочая программа  
для детей с ОВЗ (ЗПР)  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 2 -4 класса*

Составитель  
рабочей программы:  
учитель физической культуры  
Муравьева А.Е.

Рабочая программа  
рассмотрена методическим  
объединением учителей технологии ,  
ОБЖ и физической культуры  
Протокол №1 от 29.08.22.

## *Пояснительная записка*

Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования детей с задержкой психического развития для муниципального казенного образовательного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Детский дом-школа №95» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре адаптированной основной образовательной программы на основе анализа деятельности образовательного учреждения с учетом возможностей учебно-методического комплекта «Перспективная начальная школа» и «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (Москва.: Просвещение, 2012) , образовательных потребностей и запросов обучающихся. Основная образовательная программа разработана педагогическим коллективом: учителями начальных классов, учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, педагогами-психологами, учителями-логопедами.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

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

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### ***Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с задержкой психического развития***

Обучающиеся с задержкой психического развития — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с задержкой психического развития – наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо

неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребенка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом.

Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с задержкой психического развития, осваивающих адаптированную основную образовательную программу начального общего образования характерны следующие специфические образовательные потребности:

- увеличение сроков освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования до 5 лет;
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с задержкой психического развития;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

### ***Ценностные ориентиры содержания учебного предмета***

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### ***Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования***

#### **Физическая культура**

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

- ✦ сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- ✦ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- ✦ формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

### **Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 1-го года обучения**

#### **Личностные результаты**

- ✦ формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной

принадлежности;

- ✦ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✦ развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- ✦ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✦ 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**

### **Обучающиеся научатся:**

- ✦ принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления;
- ✦ планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✦ определять общую цель и пути её достижения;
- ✦ договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- ✦ осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✦ конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- ✦ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✦ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✦ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✦ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✦ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✦ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых

в процессе ее выполнения;

- ✦ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✦ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✦ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✦ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✦ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты**

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

Обучающиеся **получают сведения**

- ✦ о координации движений;
- ✦ о дистанции;
- ✦ об истории возникновения физической культуры и спорта;
- ✦ об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура;
- ✦ о темпе и ритме, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений;
- ✦ о личной гигиене человека;
- ✦ об осанке.

### ***Гимнастика с элементами акробатики***

Обучающиеся **научатся:**

- ✦ строиться в шеренгу и колонну;
- ✦ размыкаться на руки в стороны;
- ✦ перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- ✦ выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- ✦ запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- ✦ выполнять вис на время;
- ✦ выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках;
- ✦ лазать и перелезать по гимнастической стенке; выполнять висы на перекладине;
- ✦ выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- ✦ вис согнувшись, вис прогнувшись.



### ***Легкая атлетика***

Обучающиеся **научатся:**

- ✦ пробегать на скорость дистанцию 30 м;
- ✦ выполнять беговую разминку;
- ✦ выполнять метание на дальность;
- ✦ технике прыжка в длину с места;
- ✦ бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

### ***Лыжная подготовка***

Обучающиеся **научатся:**

- ✦ переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- ✦ выполнять ступающий и скользящий шаг с палками;
- ✦ повороты переступанием с палками;
- ✦ подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками;
- ✦ выполнять торможение падением;
- ✦ проходить дистанцию 1,5 км.

### ***Подвижные игры***

Обучающиеся **научатся играть в подвижные игры:** «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 2-го года обучения**

### **Личностные результаты**

- ✦ формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- ✦ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✦ развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения,

принятие и освоение социальной роли обучающего;

- ✦ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- ✦ 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**

### **Обучающиеся научатся:**

- ✦ принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления;

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

- ✦ определять общую цель и пути её достижения;

- ✦ договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- ✦ осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- ✦ конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- ✦ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- ✦ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- ✦ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- ✦ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- ✦ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- ✦ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- ✦ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- ✦ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические

признаки в движениях и передвижениях человека;

- ✦ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✦ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✦ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты**

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

Обучающиеся **получат сведения:**

- ✦ о координации движений;
- ✦ о дистанции;
- ✦ об истории возникновения физической культуры и спорта;
- ✦ об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура;
- ✦ о темпе и ритме, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений;
- ✦ о личной гигиене человека;
- ✦ о внутренних органах человека и его скелете;
- ✦ о гимнастике, где появилась и почему так названа;
- ✦ об осанке.

### ***Гимнастика с элементами акробатики***

Обучающиеся **научатся:**

- ✦ строиться в шеренгу и колонну;
- ✦ размыкаться на руки в стороны;
- ✦ перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- ✦ выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- ✦ запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- ✦ выполнять вис на время;
- ✦ проходить станции круговой тренировки;
- ✦ выполнять различные перекуты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках;
- ✦ лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине;
- ✦ выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- ✦ выполнять вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись.

### ***Легкая атлетика***

Обучающиеся **научатся:**

- ✦ пробегать на скорость дистанцию 30 м;
- ✦ выполнять челночный бег 3x 10 м;
- ✦ выполнять беговую разминку;
- ✦ выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- ✦ технике прыжка в длину с места;
- ✦ бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

### ***Лыжная подготовка***

Обучающиеся **научатся:**

- ✦ переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- ✦ выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
- ✦ выполнять торможение падением;
- ✦ проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

### ***Подвижные игры***

Обучающиеся **научатся играть в подвижные игры:** «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 3-го года обучения**

### **Личностные результаты**

- ✦ формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- ✦ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✦ развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения,

принятие и освоение социальной роли обучающего;

- ✦ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- ✦ 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**

### **Обучающиеся научатся:**

- ✦ принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления;

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

- ✦ определять общую цель и пути её достижения;

- ✦ договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- ✦ осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- ✦ конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- ✦ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- ✦ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- ✦ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- ✦ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- ✦ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- ✦ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- ✦ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- ✦ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические

признаки в движениях и передвижениях человека;

- ✦ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✦ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✦ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты**

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

**Обучающиеся научатся:**

- ✦ выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- ✦ рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах;
- ✦ вести дневник самоконтроля.

### ***Гимнастика с элементами акробатики***

**Обучающиеся научатся:**

- ✦ строиться в шеренгу и колонну;
- ✦ выполнять наклон вперед из положения стоя;
- ✦ выполнять подъем туловища за 30 с на скорость;
- ✦ подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время;
- ✦ выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега;
- ✦ выполнять мост, стойку на лопатках, стойку на голове;
- ✦ выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- ✦ выполнять переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
- ✦ выполнять вращение обруча;
- ✦ лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- ✦ лазать по канату;
- ✦ прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах;
- ✦ проходить станции круговой тренировки;
- ✦ разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- ✦ выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

### ***Легкая атлетика***

**Обучающиеся научатся:**

- ✦ технике высокого старта;

- ✦ пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта;
- ✦ выполнять челночный бег 3 x Юм;
- ✦ выполнять беговую разминку;
- ✦ выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- ✦ выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- ✦ метать гимнастическую палку ногой;
- ✦ преодолевать полосу препятствий;
- ✦ выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- ✦ выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы;
- ✦ пробегать 1 км.

### ***Лыжная подготовка***

Обучающиеся **научатся:**

- ✦ передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- ✦ выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них;
- ✦ выполнять торможение падением;
- ✦ проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
- ✦ обгонять друг друга;
- ✦ подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке;
- ✦ передвигаться на лыжах змейкой;
- ✦ играть в подвижную игру на лыжах «Накаты».

### ***Подвижные игры***

Обучающиеся усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 4-го года обучения**



## Личностные результаты

- ✦ формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- ✦ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✦ развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- ✦ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✦ 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

### Обучающиеся научатся:

- ✦ принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления;
- ✦ планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✦ определять общую цель и пути её достижения;
- ✦ договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- ✦ осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✦ конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- ✦ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✦ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✦ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✦ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха



и занятий физической культурой;

- ✦ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✦ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✦ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✦ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✦ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✦ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✦ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты**

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

**Обучающиеся научатся:**

- ✦ выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания);
- ✦ вести дневник самоконтроля;
- ✦ рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств;
- ✦ объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом;
- ✦ рассказывать, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки;
- ✦ рассказывать, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима;
- ✦ рассказывать правила спортивной игры волейбол.

### ***Гимнастика с элементами акробатики***

**Обучающиеся научатся:**

- ✦ выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги);
- ✦ выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- ✦ выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;

- ✦ выполнять упражнения на внимание и равновесие;
  - ✦ выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя;
  - ✦ выполнять отжимания, подъем туловища из положения лежа;
  - ✦ подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
  - ✦ запоминать временные отрезки;
  - ✦ выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
  - ✦ проходить станции круговой тренировки;
  - ✦ лазать и перелезать по гимнастической стенке;
  - ✦ лазать по канату в три приема;
  - ✦ выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
  - ✦ висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине;
  - ✦ прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках;
  - ✦ выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
  - ✦ выполнять упражнения на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед);
  - ✦ лазать по наклонной гимнастической скамейке;
  - ✦ выполнять вращение обруча.
- Обучающиеся **получат возможность научиться:***
- ✦ *выполнять шпагаты (прямой и продольные).*

### ***Легкая атлетика***

Обучающиеся **научатся:**

- ✦ технике высокого старта;
- ✦ технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- ✦ пробегать дистанцию 30 м на время;
- ✦ выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- ✦ прыгать в длину с места и с разбега;
- ✦ прыгать в высоту с прямого разбега;
- ✦ прыгать на мячах-хопах;
- ✦ бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- ✦ метать мяч на точность;
- ✦ проходить полосу препятствий.

### ***Лыжная подготовка***

Обучающиеся **научатся:**

- ✦ передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- ✦ передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- ✦ выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- ✦ переносить лыжи под рукой и на плече;
- ✦ проходить на лыжах дистанцию 1,5 км;

- ✦ подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- ✦ спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

### ***Подвижные и спортивные игры***

Обучающиеся **научатся:**

- ✦ давать пас ногами и руками;
- ✦ выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами;
- ✦ вводить мяч из-за боковой;
- ✦ выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- ✦ выполнять футбольные упражнения;
- ✦ стойке баскетболиста;
- ✦ ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- ✦ участвовать в эстафетах;
- ✦ бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- ✦ играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами»;
- ✦ играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

## ***Содержание учебного курса***

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

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

#### **Способы физкультурной деятельности**

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

## **Физическое совершенствование**

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

*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 (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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

### ***Легкая атлетика***

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

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

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

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

### ***Лыжные гонки***

*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* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### ***Подвижные игры***

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

с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

**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».

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

Для того чтобы способствовать вработыванию обучающегося начальной школы и привыканию в первую четверть уделяется для проведения бесед и подвижных игр.

**Темы бесед:** *Беседа.* Что такое физическая культура. *Игра:* «Найди мяч». *Беседа.* Как возникла физическая культура. *Игры:* «Золотые ворота», «Мышеловка». *Беседа.* Чему обучают на уроках физкультуры. *Игры:* «Король и молодцы», «Запрягай». *Беседа.* С чего начинается физическая культура. *Игры:* «Зайцы в огороде», «Овощи-фрукты». *Беседа.* Что такое режим дня. *Игры:* «Догони мяч», «Удочка». *Беседа.* Утренняя зарядка. *Игры:* «Не зевай», «Руки». Правила личной гигиены. *Игры:* «Овощи-фрукты», «Справа, слева». *Беседа.* Прогулки на свежем воздухе (и игры).

*Игры:* «Футбольные ворота», «Самые разные пятнашки». *Беседа.* Что называется передвижением. *Игры:* «Тише едешь, дальше будешь», «Мышеловка». *Беседа.* Как передвигается человек. *Игры:* «А ну – ка повтори», «Запрещенное движение». *Беседа.* Первые передвижения человека. *Игры:* «Зайчик», «Все наоборот». *Беседа.* Как можно изменять направление движений. *Игры:* «Воробьи и вороны», «Щиплем перья». *Беседа.* Как можно изменять скорость передвижения. *Игры:* «Тише едешь, дальше будешь», «Правильно». *Беседа.* Способы передвижения строем. *Игры:* «Золотые ворота», «Глухой телефон». *Беседа.* Как появились первые лыжи. *Игры:* «Король и молодцы», «Съедобное не съедобное». *Беседа.* Основные способы передвижения на лыжах. *Игры:* «Пятнашки», «Три-тринадцать-тридцать». *Беседа.* Как правильно готовиться к лыжным прогулкам. *Игра:* «Зайцы в огороде». *Беседа.* Подвижные игры зимой. *Игра:* «Самые разные пятнашки».

*Беседа.* Что такое осанка. *Игры:* «Мышеловка», «Справа, слева». *Беседа.* Чем грозит не правильная осанка. *Игры:* «Тише едешь, дальше будешь», «Съедобное, не съедобное». *Беседа.* Что надо знать про утреннюю зарядку. *Игры:* «Не зевай», «Овощи-фрукты». *Беседа.* Разновидности упражнений. *Игра:* «Тише едешь, дальше будешь». *Беседа.* Подбор упражнений для утренней зарядки». *Игра:* «Золотые ворота». *Беседа.* Физические качества. *Игры:* «Воробьи и вороны», «Щиплем перья». *Беседа.* Оценка своих физических качеств. *Игры:* «Ястреб и утка», «Руки». *Беседа.* Моё зрение. *Игры:* «Посмотри и запомни», «Все наоборот». *Беседа.* Усталость и отдых. *Игра:* «Посадка картофеля».

## 2 класс

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы физкультурной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

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

*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 (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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

#### ***Легкая атлетика***

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

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

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

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

### ***Лыжные гонки***

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### ***Подвижные игры***

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

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

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

### ***На материале раздела «Спортивные игры»:***

*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».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

### 3 класс

#### **Знания о физической культуре**

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).

#### **Способы физкультурной деятельности**

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.

#### **Физическое совершенствование**

##### *Гимнастика с основами акробатики*

*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.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### *Легкая атлетика*

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег 30 м. Метание малого мяча на дальность точность.

##### *Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

##### *Подвижные игры*

##### *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», «Замной»*

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

**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».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

## 4 класс

### 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 физкультурной деятельности

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

*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.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».

### ***Легкая атлетика***

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег 30 м. и 60 м. на время

### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

### ***Подвижные игры***

*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 укачишься за два шага».

### **Общеразвивающие упражнения**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»*

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

*Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

*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 и коррекции мышечного корсета.

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

### ***На материале раздела «Легкая атлетика»***

*Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений 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 на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

### ***На материале раздела «Лыжные гонки»***

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

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

### ***На материале раздела «Спортивные игры»:***

***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».

*Тематическое планирование*

№ п/п	Название раздела. Темы	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>
1.1	Беговая подготовка	13	13	13	13
1.2	Метание	4	4	4	4
1.3	Прыжки	4	4	4	4
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
2.1	Акробатика	8	8	8	8
2.2	Развитие гибкости	5	5	5	5
2.3	Силовая подготовка	5	5	5	5
<b>3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
3.1	Лыжные ходы	10	10	10	10
3.2	Подъемы	2	2	2	2
3.3	Спуски	2	2	2	2
3.4	Контрольные нормативы	4	4	4	4
<b>4</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>42</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>5</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>--</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
5.1.	Баскетбол	--	8	8	8
5.1.1	Теоретическая подготовка	--	2	2	2
5.1.2	Техническая подготовка	--	2	2	2
5.1.3	Тактическая подготовка	--	2	2	2
5.1.4	Игровая практика	--	2	2	2

5.2	Футбол	--	7	7	7
5.2.1	Теоретическая подготовка	--	1	1	1
5.2.2	Техническая подготовка	--	3	3	3
5.2.3	Тактическая подготовка	--	1	1	1
5.2.4	Игровая практика	--	2	2	2
	<b>ИТОГО: 405 ч.</b>	<b>99 ч.</b>	<b>102 ч.</b>	<b>102 ч.</b>	<b>102 ч.</b>