

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Коми

МОГО "Ухта"

МОУ "СОШ № 19"

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

Протокол №4 от «18» 05
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Бугреева А.М.
Приказ № 01-10/98 от «18»
05 2023 г.

Адаптированная рабочая программа учебного предмета

"Физическая культура"

(наименование учебного предмета/курса)

начальное общее образование

(уровень общего образования)

4 года

(срок реализации программы)

Г.Ухта
2023 г

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая учебная программа учебного предмета «Физическая культура» (далее – программа) разработана на основе УМК «Школа России». Изменения в содержание программы не вносились.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения для учащихся с задержкой психического развития (далее – с ЗПР) в программах даются дифференцированно.

Учащиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК, и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Условия реализации образовательного процесса подробно отражены в ООП НОО, АООП НОО ЗПР (вариант 7.1) МОУ «СОШ №19». Вариант 7.1 АООП НОО ЗПР предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ЗПР

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - 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 ребёнка 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).

Общие ориентиры для рекомендации обучения по АООП НОО (вариант 7.1) могут быть представлены следующим образом: обучающиеся с ЗПР, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются

трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам.

Содержание программы коррекционной работы определяют следующие принципы: – Соблюдение интересов ребёнка. – Системность. – Непрерывность. – Вариативность. – Рекомендательный характер оказания помощи.

Общей целью изучения учебного предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья, физическое развитие и развитие психики обучающихся с ЗПР, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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

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 учетом 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 приемы 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 приемы;
- 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 объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты 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 и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса 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 ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся 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 рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Спортивно оздоровительная деятельность.

1 класс

Легкая атлетика

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег. Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.

Гимнастика с основами акробатики

Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях Кувырок вперед в упор присев». Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках.

Стойка на носках, на одной ноге ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90° Передвижения по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической скамейке.

Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке Перелезание через гимнастического коня.

Лыжные гонки.

Построение в шеренгу с лыжами в руках. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Попеременно двухшажный ход. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Подъем елочкой.

Подвижные и спортивные игры.

Ведение и передача баскетбольного мяча.

Плавание.

Правила поведения при купании в водоемах

2. класс

Легкая атлетика

Высокий старт. Прыжок в длину с места и с разбега. Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением Бег в чередовании с ходьбой.

Метание теннисного мяча Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.

Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте Прыжки через скакалку.

Гимнастика с основами акробатики

Построение в шеренгу и в колону. Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в виси.

Отжимание от пола. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Передвижения по гимнастическому бревну. Перелезание через коня. Поднимание туловища из положения лёжа

Лыжные гонки.

Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение ступающим шагом. Падение.

Скользящий шаг без палок Повороты переступанием на месте. Спуски в основной, низкой стойках Подъёмы ступающим шагом. Подъёмы скользящим шагом Одновременно бесшажный ход

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с изменением скорости

Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой Ведение мяча в парах.

Удар по неподвижному мячу с места

3 класс

Легкая атлетика

Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Высокий старт. Низкий старт. Строевые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием. Бег приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в парах.

Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Метание мяча. Ловля и передача мяча Броски в цель. Подтягивание Отжимание.

Гимнастика с основами акробатики.

Группировка. Перекаты в группировке Кувырок вперед .Кувырок назад. Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. Смешанные висы и упоры. Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Вращение обруча.

Лыжные гонки.

Ступающий шаг. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом без палок
Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. Подъем и спуски под уклон.
Поворот переступанием на месте.

Подвижные и спортивные игры.

Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча. Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Удары по мячу головой Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду ;передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

4 класс

Легкая атлетика

Техника челночного бега Техника прыжка в длину с разбега. Броски большого и малого мячей одной и обеими руками Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» Броски набивного мяча правой и левой рукой Прыжок в высоту с прямого разбега Прыжок в высоту способом «перешагивание Опорный прыжок

Гимнастика с основами акробатики

Наклон вперед из положения стоя Подъем туловища из положения лежа Прыжок в длину с места Подтягивания и отжимания Кувырок вперед Кувырок назад Стойка на голове и руках Висы Лазанье по гимнастической стенке Прыжки в скакалку Лазанье по канату в два приема Упражнения на гимнастическом бревне Упражнения на гимнастических кольцах Вращение обруча

Лыжные гонки.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок, с лыжными палками Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» Спуск со склона в низкой стойке

Подвижные и спортивные игры.

Броски мяча через волейбольную сетку Игра «Вышибалы через сетку» «Пионер-бол» «Гандбол», «Баскетбол» Броски мяча в баскетбольное кольцо

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Тематическое планирование

1 класс

Всего часов – 99 ч.

Количество часов в неделю – 3 ч.

№	Тематическое планирование	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	
2	Способы физкультурной деятельности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий	Составление комплекса утренней зарядки Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение. Комплексы упражнений на развитие координации.
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	99	
4.1	Легкая атлетика	35	<p>Определять назначение занятий физической культурой, их роль и значение в режиме дня</p> <p>Осваивать ходьбу под счет и выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Осваивать универсальные умения, синхронно выполнять организующие и строевые упражнения.</p> <p>Моделировать сочетание различных видов ходьбы.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека</p> <p>Осваивать технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Формировать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Различать упражнения по воздействию на развитие координационных способностей. Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие быстроты.</p> <p>Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.</p> <p>Овладение техникой бега с максимальной скоростью</p>

			<p>с высокого старта 30м.</p> <p>Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.</p> <p>Применять упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p>Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.</p> <p>Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.</p> <p>Уметь ориентироваться в пространстве. Различать упражнения по воздействию на развитие выносливости.</p> <p>Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.</p>
4.2	Гимнастика с основами акробатики	23	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.</p> <p>Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.;</p> <p>Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях;</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и слитно</p> <p>Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и слитно</p> <p>Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и в комбинации.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.</p>

	<p>Знать и различать строевые приемы. Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Уметь сочетать различные виды передвижения в зависимости от ситуации Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности Осваивать разные способы удержания равновесия на полу и ограниченной опоре. Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений Осваивать технику выполнения упражнений на Гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня.</p>		
4.3	Лыжные гонки	28	<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах</p>

			скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях
4.4	Подвижные и спортивные игры	12	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.
4.5	Плавание	1	

Тематическое планирование

2 класс

Всего часов – 68 ч.

Количество часов в неделю – 2 ч

№	Тематическое планирование	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	
2	Способы физкультурной деятельности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий	Составление комплекса утренней зарядки Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение. Комплексы упражнений на развитие координации.
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

			Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	68	
4.1	Легкая атлетика	37	<p>Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Знать технику выполнения прыжков и приземления, технику метания теннисного мяча. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Знать технику подтягивания. Знание техники бега на скорость, бега на выносливость Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. Иметь представления о прыжке в длину с разбега. Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты. Уметь правильно стартовать при беге на 30 м. Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.. Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. Уметь правильно выполнять замах рукой при метании теннисного мяча. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций</p>
4.2	Гимнастика с основами акробатики	14	<p>Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики. Уметь правильно выполнять группировку. Выполнять перекаты в группировке. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики Уметь правильно спрыгивать и приземляться с гимнастической скамейки. Применять правила техники безопасности при</p>

			выполнении упражнений с элементами лазания и перелезания.
4.3	Лыжные гонки	10	<p>Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время</p> <p>Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Уметь применять правила техники безопасности.</p> <p>Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты</p> <p>Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Значение закаливания для укрепления здоровья.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Техника спусков и подъемов</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.</p>
4.4	Подвижные игры	6	<p>Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).</p> <p>Знать правила подвижной игры.</p> <p>Связь физических качеств с физическим развитием.</p> <p>Развитие скоростно- силовых способностей.</p> <p>Правила проведения закаливающих процедур..</p> <p>Развитие скоростно- силовых способностей.</p> <p>осанки.</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками</p> <p>Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.</p> <p>Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.</p> <p>Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр</p> <p>Иметь представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС.</p> <p>Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др.</p> <p>Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом</p> <p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата</p>
4.5	Плавание	1	Осваивают правила проведения занятий по

плаванию. Описывают технику основных способов плавания.		
--	--	--

Тематическое планирование 3 класс

Всего часов – 68 ч.

Количество часов в неделю – 2 ч

№	Тематическое планирование	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	
2	Способы физкультурной деятельности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий	Составление комплекса утренней зарядки Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение. Комплексы упражнений на развитие координации.
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	68	
4.1	Легкая атлетика	30	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. выполнять строевые упражнения на месте и в движении Пересказывать тексты по истории физической культуры. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Описывать технику метания упражнений. Осваивать технику подтягивания

			<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.</p> <p>выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание и разгибание рук из положения лежа за 30 сек.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.</p> <p>Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг)на дальность разными способами</p>
4.2	Гимнастика с основами акробатики	10	<p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p> <p>Научатся выполнять кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости.</p> <p>Разминка., стойка на лопатках, мост, кувырок</p> <p>Вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках.</p> <p>Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Стойка на лопатка. Мост, кувырок.</p> <p>Прыжки в длину с места, упражнения на внимание и двигательную активность.</p> <p>Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p>
4.3	Лыжные гонки	11	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте</p>

			<p>сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
4.4	Подвижные игры	16	<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола .</p> <p>Броски: большого мяча на дальность разными способами</p>
4.5	Плавание	1	<p>Осваивают правила проведения занятий по плаванию.</p> <p>Описывают технику основных способов плавания.</p>

Тематическое планирование

4 класс

Всего часов – 68 ч.

Количество часов в неделю – 2 ч

№	Тематическое планирование	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	
2	Способы физкультурной деятельности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий	Составление комплекса утренней зарядки Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение. Комплексы упражнений на развитие координации.
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	68	
4.1	Легкая атлетика	15	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики» Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку» Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики» Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол» Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки» Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность

4.2	Гимнастика с основами акробатики	20	<p>Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижных игр</p> <p>Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий,</p> <p>Знать правила проведения тестирования вися на время,</p> <p>Знать варианты бросков и ловли мяча в парах</p> <p>Знать, какие варианты бросков на точность существуют,</p> <p>Знать, как выполнять броски мяча в парах на точность,</p> <p>Знать, какие варианты бросков мяча в стену существуют и как ловить отскочивший мяч от стены мяч,</p> <p>Знать, как бросать и ловить мяч</p> <p>Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Штурм»</p> <p>Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов</p> <p>Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание</p> <p>Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках,</p> <p>Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове и руках,</p> <p>Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения вися за весом одной и двумя ногами,</p> <p>Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку,</p> <p>Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках,</p> <p>Знать комбинацию на гимнастических кольцах, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, Знать, как выполнять махи и выкрут на гимнастических кольцах</p> <p>Знать, какие варианты вращения обруча существуют,</p> <p>Знать технику выполнения стойки на голове и руках</p>
4.3	Лыжные гонки	12	<p>Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок</p> <p>Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах</p> <p>Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком</p> <p>правила обгона на лыжне</p> <p>Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и</p>

			<p>торможения «плугом»</p> <p>Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»</p> <p>Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»</p>
4.4	Подвижные игры	20	<p>Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионербол»</p> <p>Знать технику выполнения броска набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правила подвижной игры «Знать технику выполнения броска на-</p> <p>Знать правила проведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч»</p> <p>Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила спортивной игры «Гандбол»</p> <p>Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места,</p> <p>Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий,</p> <p>Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с, правила спортивной игры «Баскетбол»</p> <p>Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо,</p> <p>Знать технику выполнения беговых упражнений, Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»</p> <p>Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют,</p> <p>Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м,</p> <p>Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных спортивных игр</p>
4.5	Плавание	1	<p>Осваивают правила проведения занятий по плаванию.</p> <p>Описывают технику основных способов плавания.</p>