

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Школа № 43 имени Героя Советского Союза Д.Н. Голосова»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей  
начальных классов

Протокол № 1 от «28»08.2023

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
МБУ «Школа № 43»

Протокол № 1 от «29»08.2023

**УТВЕРЖДЕНА**

Директором МБУ "Школа № 43"

И.С. Сергеева

Приказ № 265 от «30»08.2023

**АДАптированная рабочая программа  
по предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья  
с задержкой психического развития (Вариант 7.1)  
1 - 4 классов**

Тольятти, 2023

## Пояснительная записка

**Целью** учебной программы с учетом особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) 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 посредством освоения двигательной деятельности, усвоение содержания учебного предмета и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

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, коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями **направлена** на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых **для коррекции** недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Содержание программы отражает требования ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ и учитывает психофизические особенности развития, особые образовательные потребности и индивидуальные возможности обучающихся с задержкой психического развития, обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре **предусматривает** дифференциацию образовательного материала, то есть отбор методов, средств, приемов, заданий, упражнений, соответствующих уровню психофизического развития, на практике обеспечивающих усвоение обучающимися образовательного материала. Дифференциация программного материала соотносится с дифференциацией категории обучающихся в соответствии со степенью выраженности, характером, структурой нарушения психического развития. Для обеспечения системного усвоения знаний по предмету осуществляется:

- усиление практической направленности изучаемого материала;
- выделение сущностных признаков изучаемых явлений;
- опора на жизненный опыт ребенка;
- опора на объективные внутренние связи в содержании изучаемого материала в рамках предмета;
- соблюдение необходимости и достаточности при определении объема изучаемого материала;
- активизация познавательной деятельности обучающихся;
- формирование школьно-значимых функций, необходимых для решения учебных

Программа рассчитана на учащихся, имеющих специфическое расстройство психического, психологического развития, а также учитывает следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объём памяти, неточность и

затруднение при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа; синтеза, сравнения, обобщения, нарушения речи. Для детей данной группы характерны слабость нервных процессов, нарушения внимания, быстрая утомляемость и сниженная работоспособность.

Адаптированная программа начального общего образования по физической культуре для 1-4 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373
- «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576);
- Примерной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014);
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2014
- Учебник: «Мой друг-физкультура» 1-4 класс: В.И. Лях. – М. Просвещение 2014 г
- Учебно-методического комплекса предметная линия учебников, созданная под редакцией
  - В.И. Ляха и А.А. Зданевича. М.: Просвещение 2014 г
  - Федерального закона от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте» При разработке рабочих программ необходимо соблюдать индивидуальные медицинские рекомендации, в которых отражены требования к двигательному режиму, показания и/или противопоказания к отдельным упражнениям.

**Главными задачами реализации учебного предмета (курса) «физическая культура» являются:**

*коррекционно-оздоровительные:*

- позитивные изменения в психофизическом состоянии детей с проблемами в интеллектуальном развитии;
- повышение уровня качества жизни детей с ограниченными возможностями здоровья;
- овладение жизненно необходимыми движениями и навыками;

*обучающие:*

- расширить двигательный опыт детей с проблемами в интеллектуальном развитии посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности;
- привить детям основы физкультурного образования;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых движений и навыков;
- обучение основам техники движений и широкому кругу двигательных навыков;

*развивающие:*

- развитие физических способностей;
- приобретение занимающимися разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, гибкости, скорости, силовых и координационных возможностей;
- развитие интеллектуальных способностей;

*воспитательные:*

- развитие коммуникативных качеств;
- уверенности в себе, самостоятельности;
- чувства товарищества;
- приобщение детей с ограниченными возможностями здоровья к здоровому образу жизни, воспитание у них основ физической культуры;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, овладение навыками самообслуживания;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности;
- привлечение максимально возможного числа детей с ограниченными возможностями к спортивно-оздоровительным занятиям, формирование у них устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

Программа рассчитана на 262 часа (2 часа в неделю), со следующим распределением часов по годам обучения / классам: в 1 классе — 32 учебные недели всего 64 часа в год, во 2 классе — 33 учебные недели 66 часов в год, в 3 классе— 33 учебные недели 66 часов в год, в 4 классе— 33 учебные недели 66 часов в год.

#### **Технологии, используемые в обучении:**

**Игровая технология** – развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения, направлена на развитие физических качеств, творчества, воображения, самостоятельности действий, воспитания инициативности.

**Здоровьесберегающие технологии** – направлены на физическое развитие, закаливание, укрепление и формирование здоровья для повышения мотивации к осознанному занятию физической культурой и спортом.

**Личностно-ориентированные технологии** – развитие индивидуальных познавательных особенностей учащихся.

**ИКТ-** повышение эффективности процесса обучения, помогает своевременно отслеживать результаты обучения и воспитания, способствует активизации познавательной сферы обучающихся.

**Технология проектного обучения** – создание условий, при которых учащиеся самостоятельно приобретают знания при использовании различных источников и учатся ими пользоваться для решения познавательных и практических задач.

**Проблемно-поисковые технологии** – побуждать к самостоятельной деятельности, стимулировать творчество, активность, развивать мышление.

**Технология критического мышления** – позволяет учиться работать с увеличивающимся и постоянно обновляющимся информационным потоком в разных областях знаний, способствует выражению своих мыслей (устно и письменно), выработке собственного мнения на основе осмысления различного опыта, идей и представлений.

**Методы и формы контроля:** контроль знаний осуществляется в формах опроса, письменных реферативных работ, зачёта, тестирования. Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты).

**Формы промежуточной аттестации:** промежуточная аттестация за курс 5-9 класса осуществляется в форме тестирования.

#### **Учебники:**

- Стандарт начального общего образования по физической культуре  
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
- Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016.
- Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2017.

#### **Пособие для педагога:**

- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».

- Лях В.И., Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс Москва «Веко» 2016.

**Дополнительная литература для обучающихся:**

- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

**Электронные образовательные ресурсы:**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. Сайт учителя физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>
8. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>
9. Газета "Спорт в школе" <http://spo.1september.ru/>
10. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>
11. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта <http://sportlaws.infosport.ru>
12. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>
13. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления. [members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

ФГОС АООП НОО устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета:

- личностным;
- метапредметным;
- предметным.

В таблице 1 представлены планируемые результаты – личностные и метапредметные по учебному предмету «Физическая культура».

*Таблица 1*

**Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета.**

| Планируемые результаты   |  |
|--|--|
| Личностные   | Метапредметные   |
| 1-4 класс / 1 год обучения   |  |
| 1) сознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; | 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления; |
| 2) формирование целостного, социально  | 2) формирование умения планировать,  |

|  |  |
|--|--|
| <p>ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;</p> <p>3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;</p> <p>6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</p> <p>7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям</p> <p>11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение социально-бытовыми</p> | <p>контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>3) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;</p> <p>5) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения.</p> <p>6) оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;</p> <p>8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов</p> |
|--|--|

|   |  |
|---|--|
| умениями, используемыми в повседневной жизни; | сторон и сотрудничества;<br>11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами. |
|---|--|

В таблице 2 представлены планируемые предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура».

Таблица 2

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса**

| <b>Планируемые результаты</b>  |  |
|--|--|
| <b>Предметные</b>  |  |
| <b>Выпускник научится</b>  | <b>Выпускник получит возможность научиться</b>   |
| <b>Знания о физической культуре.</b>   |  |
| <p>- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</p> <p>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость и различать их между собой);</p> <p>- организовывать места занятий физическими упражнениями, подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Способы физкультурной деятельности.</b></p> <p>- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li> <li>• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li> <li>• 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;</li> <li>• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> <li>• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| <p>изученными правилами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> </ul> <p>измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p> <p><b>Физическое совершенствование.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</li> <li>- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</li> <li>- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, готовиться к выполнению норм ГТО;</li> <li>- выполнять организующие строевые команды и приемы;</li> <li>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической скамейке);</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча различного веса);</li> <li>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам;</li> <li>• выполнять технически-правильно легкоатлетические упражнения.</li> </ul> |
|---|--|

## Содержание

### 1 класс, 64 часа

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

**Физическая культура.** Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

**Из истории физической культуры.** Возникновение первых упражнений. Возникновение физической культуры у древних людей. История создания ГТО.

**Физические упражнения.** Представление о физических упражнениях. Физические упражнения,



их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

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

**Самостоятельные занятия.** Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Игры и развлечения в зимнее и летнее время года. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

### **Физическое совершенствование(64 часа.)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе урока).** Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность (64 ч.)**

**Раздел 1. Легкая атлетика (18 ч.).** Беговая подготовка. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 5 мин.

Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения:** на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку.

Метание малого мяча. **Метание:** малого мяча в цель и на дальность.

**Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (14ч.).** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. **Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувылты.

### **Упражнения в равновесии.**

Снарядная гимнастика. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы; подтягивание.

Прикладная гимнастика. **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Раздел 3. Подвижные игры с элементами спортивных (12 ч.).** Подвижные игры. **На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале лёгкой атлетики:** прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту

### **На материале спортивных игр.**

**Раздел 4. Баскетбол (8 ч.):** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. **Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

**Раздел 5. Плавание (12 ч.)** История возникновения плавания; правила техники безопасности; личная и общественная гигиена, выдающиеся спортсмены, олимпийскими чемпионами; виды плавания; координационные упражнения на суше: специальные

плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине и брасса.

*При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПиН (температурный режим), заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение и поддержание темы «Плавание».*

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных

качеств 1 класс.

| №<br>п/п | Нормативы; испытания.                                       |   | 1 класс |     |     |
|----------|---|---|---------|-----|-----|
|          |   |   | "5"     | "4" | "3" |
| 1        | Бег 30 м (сек.)   | М | 6,0     | 7,8 | 8,6 |
|          |   | Д | 6,2     | 7,9 | 8,9 |
| 2        | Бег 500 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)             | М | +       | +   | +   |
|          |   | Д | +       | +   | +   |
| 3        | Прыжок в длину с места (см)                                 | М | 130     | 120 | 100 |
|          |   | Д | 125     | 110 | 90  |
| 4        | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)                     | М | +       | +   | +   |
|          |   | Д | +       | +   | +   |
| 5        | Отжимания (кол-во раз)                                      | М | 10      | 8   | 5   |
|          |   | Д | 8       | 5   | 3   |
| 6        | Гибкость наклон вперед из положения сидя                    | М | 5+      | +3  | 1-  |
|          |   | Д | 7+      | +4  | 0   |
| 7        | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | М | 25      | 20  | 15  |
|          |   | Д | 23      | 18  | 13  |
| 8        | Ходьба на лыжах 800 м.                                      | М | +       | +   | -   |
|          |   | Д | +       | +   | -   |

## 2 класс

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

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. **Из истории физической культуры.** Возникновение первых соревнований. Зрождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

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

**Самостоятельные занятия.** Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Составление и соблюдение режима дня и правил личной гигиены. Выполнение простейших закаливающих процедур.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Игры и развлечения в зимнее и летнее

Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

время года. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

### **Физическое совершенствование(66 часов)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе урока).** Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность(66ч.)**

**Раздел 1. Легкая атлетика (18 ч.).** Беговая подготовка. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

Метание малого мяча. **Метание:** малого мяча в цель и на дальность.

**Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (14 ч.).** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. **Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.

**Акробатическая комбинация из изученных элементов.**

**Упражнения в равновесии.** Снарядная гимнастика. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, подтягивание.

**Опорный прыжок:** перелезание через гимнастического коня.

Прикладная гимнастика.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Раздел 3. Баскетбол (8 ч.):** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. **Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

**Раздел 4. Лыжная подготовка. (10 ч.)** Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

**Раздел 5. Плавание (12 ч.)** История возникновения плавания; правила техники безопасности; личная и общественная гигиена, выдающиеся спортсмены, олимпийскими чемпионами; виды плавания; координационные упражнения на суше: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине и брасса.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания темы «Плавание».

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 2 класс.

| № п/п | Нормативы; испытания.                                       |   | 1 класс |     |     |
|-------|---|---|---------|-----|-----|
|       |   |   | "5"     | "4" | "3" |
| 1     | Бег 30 м (сек.)   | М | 6,0     | 7,0 | 7,3 |
|       |   | Д | 6,3     | 7,4 | 7,6 |
| 2     | Бег 800 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)             | М | +       | +   | +   |
|       |   | Д | +       | +   | +   |
| 3     | Прыжок в длину с места (см)                                 | М | 135     | 125 | 110 |
|       |   | Д | 130     | 120 | 105 |
| 4     | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)                     | М | 30      | 25  | 20  |
|       |   | Д | 35      | 30  | 25  |
| 5     | Отжимания (кол-во раз)                                      | М | 12      | 10  | 7   |
|       |   | Д | 10      | 7   | 5   |
| 6     | Гибкость наклон вперед из положения сидя                    | М | 5+      | +3  | 1-  |
|       |   | Д | 7+      | +4  | 0   |
| 7     | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | М | 25      | 20  | 15  |
|       |   | Д | 23      | 18  | 13  |
| 8     | Ходьба на лыжах 800 м.                                      | М | +       | +   | -   |
|       |   | Д | +       | +   | -   |

### 3 класс

**Знания о физической культуре (в процессе урока)**

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

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Физическая культура у народов древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК

**Физические упражнения.** Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)**

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Измерение показателей развития физических качеств.**

Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование(66ч.)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе урока).** Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность (66 ч.)**

**Раздел 1. Легкая атлетика (18ч.).** Беговая подготовка. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

Метание малого мяча. **Метание:** малого мяча в цель и на дальность.

**Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (14 ч.).** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. **Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.

**Акробатическая комбинация из изученных элементов.**

**Упражнения в равновесии.** Снарядная гимнастика. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, подтягивание.

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

Прикладная гимнастика. **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Раздел 3. Баскетбол (8 ч.):** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. **Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

**Раздел 4. Лыжная подготовка. (10 ч.)** Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным ходом. Поворот переступанием.

**Раздел 5. Плавание (12 ч.)** История возникновения плавания; правила техники безопасности; личная и общественная гигиена, выдающиеся спортсмены, олимпийскими чемпионами; виды плавания; координационные упражнения на суше: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине и басса.

*При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПин (температурный режим), заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение и поддержание темы «Плавание».*

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 3 класс.

| № | Нормативы; испытания. | 1 класс |
|---|-----------------------|---------|
|---|-----------------------|---------|

| п/п |   |   | "5" | "4" | "3" |
|-----|---|---|-----|-----|-----|
| 1   | Бег 30 м (сек.)   | М | 6,0 | 7,0 | 7,3 |
|     |   | Д | 6,3 | 7,4 | 7,6 |
| 2   | Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)            | М | +   | +   | +   |
|     |   | Д | +   | +   | +   |
| 3   | Прыжок в длину с места (см)                                 | М | 135 | 125 | 110 |
|     |   | Д | 130 | 120 | 105 |
| 4   | Метание малого мяча   | М | 15  | 12  | 8   |
|     |   | Д | 10  | 8   | 6   |
| 5   | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)                     | М | 30  | 25  | 20  |
|     |   | Д | 35  | 30  | 25  |
| 6   | Подтягивания (м-в висе, д- в висе лежа)                     | М | 3   | 2   | 1   |
|     |   | Д | 8   | 5   | 3   |
| 7   | Отжимания (кол-во раз)                                      | М | 12  | 10  | 7   |
|     |   | Д | 10  | 7   | 5   |
| 8   | Гибкость наклон вперед из положения сидя                    | М | 5+  | +3  | 1-  |
|     |   | Д | 7+  | +4  | 0   |
| 9   | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | М | 25  | 20  | 15  |
|     |   | Д | 23  | 18  | 13  |
| 10  | Ходьба на лыжах 800 м.                                      | М | +   | +   | -   |
|     |   | Д | +   | +   | -   |

### 3 класс.

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

**Физическая культура.** Понятие о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. История развития физической культуры в России в XVII- XIX веках, роль и значение для подготовки солдат русской армии. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

**Физические упражнения.** Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

**Самостоятельные занятия.** Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Первая помощь при травмах. Измерение показателей

физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### ***Физическое совершенствование (66ч.)***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе урока).** Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность(66 ч.)***

**Раздел 1. Легкая атлетика (18ч.).** Беговая подготовка. ***Беговые упражнения:*** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. ***Прыжковые упражнения:*** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

Метание малого мяча. ***Метание:*** малого мяча в цель и на дальность.

**Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (14 ч.).** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. ***Акробатические упражнения.*** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырок вперед.

***Акробатическая комбинация из изученных элементов.***

***Упражнения в равновесии.*** Снарядная гимнастика. ***Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*** висы, подтягивание.

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

Прикладная гимнастика. ***Гимнастические упражнения прикладного характера.*** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

***На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.*** На материале спортивных игр.

**Раздел 3. Баскетбол (8 ч.):** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; мини-игра в баскетбол по упрощенным правилам.

***Волейбол:*** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); игра в пионербол по упрощенным правилам.

**Раздел 4. Лыжная подготовка. (10 ч.)** Организующие команды и приемы: «Лыжи в плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

**Раздел 5. Плавание (12 ч.)** История возникновения плавания; правила техники безопасности; личная и общественная гигиена, выдающиеся спортсмены,

олимпийскими чемпионами; виды плавания; координационные упражнения на суше: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине и брасса. Подвижные игры в воде.

*При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПиН*

(температурный режим), заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания темы «Плавание».

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 4 класс.

| №<br>п/п | Нормативы; испытания.                                       |   | 1 класс |     |     |
|----------|---|---|---------|-----|-----|
|          |   |   | "5"     | "4" | "3" |
| 1        | Бег 30 м (сек.)   | М | 5,4     | 6,7 | 6,8 |
|          |   | Д | 5,7     | 6,7 | 7,0 |
| 2        | Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)            | М | +       | +   | +   |
|          |   | Д | +       | +   | +   |
| 3        | Прыжок в длину с места (см)                                 | М | 135     | 125 | 110 |
|          |   | Д | 130     | 120 | 105 |
| 4        | Метание малого мяча   | М | 15      | 12  | 8   |
|          |   | Д | 10      | 8   | 6   |
| 5        | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)                     | М | 30      | 25  | 20  |
|          |   | Д | 35      | 30  | 25  |
| 6        | Подтягивания (м-в висе, д- в висе лежа)                     | М | 3       | 2   | 1   |
|          |   | Д | 8       | 5   | 3   |
| 7        | Отжимания (кол-во раз)                                      | М | 12      | 10  | 7   |
|          |   | Д | 10      | 7   | 5   |
| 8        | Гибкость наклон вперед из положения сидя                    | М | 5+      | +3  | 1-  |
|          |   | Д | 7+      | +4  | 0   |
| 9        | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | М | 25      | 20  | 15  |
|          |   | Д | 23      | 18  | 13  |
| 10       | Ходьба на лыжах 1000 м.                                     | М | +       | +   | -   |
|          |   | Д | +       | +   | -   |

#### Тематическое планирование 1 класс

| №  | Тема                                       | Количество часов |
|----|--|------------------|
| 1. | Легкая атлетика                            | 10               |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатики         | 10               |
| 3. | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 8                |
| 4. | Плавание                                   | 12               |
| 5. | Лыжная подготовка                          | 8                |
| 6. | Гимнастика с элементами акробатики         | 4                |
| 7. | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 4                |
| 8. | Легкая атлетика                            | 8                |

#### Тематическое планирование 2 класс



| <b>№</b> | <b>Тема</b>                                | <b>Количество часов</b> |
|----------|--|-------------------------|
| 1.       | Легкая атлетика                            | 10                      |
| 2.       | Гимнастика с элементами акробатики         | 10                      |
| 3.       | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 8                       |
| 4.       | Плавание                                   | 12                      |
| 5.       | Лыжная подготовка                          | 10                      |
| 6.       | Гимнастика с элементами акробатики         | 4                       |
| 7.       | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 4                       |
| 8.       | Легкая атлетика                            | 8                       |

### Тематическое планирование 3 класс

| <b>№</b> | <b>Тема</b>                                | <b>Количество часов</b> |
|----------|--|-------------------------|
| 1.       | Легкая атлетика                            | 10                      |
| 2.       | Гимнастика с элементами акробатики         | 10                      |
| 3.       | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 8                       |
| 4.       | Плавание                                   | 12                      |
| 5.       | Лыжная подготовка                          | 10                      |
| 6.       | Гимнастика с элементами акробатики         | 4                       |
| 7.       | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 4                       |
| 8.       | Легкая атлетика                            | 8                       |

### Тематическое планирование 4 класс

| <b>№</b> | <b>Тема</b>                                | <b>Количество часов</b> |
|----------|--|-------------------------|
| 1.       | Легкая атлетика                            | 10                      |
| 2.       | Гимнастика с элементами акробатики         | 10                      |
| 3.       | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 8                       |
| 4.       | Плавание                                   | 12                      |
| 5.       | Лыжная подготовка                          | 10                      |
| 6.       | Гимнастика с элементами акробатики         | 4                       |
| 7.       | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 4                       |
| 8.       | Легкая атлетика                            | 8                       |