

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет Администрации Панкрушихинского района по образованию
МБОУ "Зятыковская сош "

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


Горкальцева М.Н.
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Мут О.В.
Протокол №1 от «31» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Дронова Е.И.
Приказ №130 от «31» 08
2023 г.

АДАптированная программа (Вариант 6.2)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата 4 класса

с.Зятыково 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» варианта 6.2 для обучающихся 1, 1¹, 2, 3, 4 классов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) разработана с учетом рекомендаций ПМПк составленных по итогам психолого-медико-педагогической диагностики обучающихся с ОВЗ (группы НОДА). Программа содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условия ее реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Рабочая программа разработана на основе авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение. «Физическая культура».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» входящего в предметную область «Физическая культура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Физическая культура (адаптивная физическая культура) является составной частью всей системы работы с обучающимися с НОДА. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Адаптивное физическое воспитание, не только оказывает разностороннее влияние на организм обучающихся, но и формирует новое осознание собственного «Я», понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, телесных сил, расширения психомоторных возможностей для жизнедеятельности. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением опорно-двигательного аппарата. Вариант 6.2) МАОУ СОШ №63, программы формирования универсальных учебных действий.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения АООПНО обучающихся с ОВЗ (с НОДА. Вариант 6.2) МАОУ СОШ №63».

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура (адаптивная физическая культура) сохраняет основное содержание образования, но учитывает индивидуальные особенности обучающихся с НОДА и предусматривает коррекционную направленность обучения.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» - стремление к нормализации двигательной деятельности обучающихся с НОДА, способствующей ускорению их социальной реабилитации, что дает возможность

минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с окружающими.

Задачи изучения учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)»:

- овладение обучающимся основными представлениями о собственном теле, возможно в пределах ограничений физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребности ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- коррекция техники основных движений - ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений, и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, привыкновения к физическим упражнениям, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохраненных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности - зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. п.

Ожидаемый результат:

1. Повышение реабилитационного потенциала обучающихся с ОВЗ через коррекцию физического развития.

2. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

Сроки получения начального общего образования обучающимися с НОДА (вариант 6.2) пролонгированы с учетом психофизиологических возможностей и индивидуальных особенностей развития обучающихся данной категории и составляют 5 лет. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» составлена на уровень начального общего образования для 1, 1¹, 2, 3, 4 классов.

Структура рабочей программы соответствует требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния обучающихся с НОДА. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты элементарных движений обучающихся и содействует развитию способности организовать сложные

двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» для обучающихся с НОДА разработана таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

На занятиях по адаптивной физической культуре используются физические упражнения, которые направлены на расслабление спастичных мышц, увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, на координацию движений, равновесие с использованием прикладных, дыхательных, общеразвивающих упражнений скоростно-силового характера, корригирующих порочные позы и деформации, а также улучшающие функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и кардио-респираторной системы.

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышц к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

Уроки с обучающимися с НОДА необходимо включать упражнения на координацию движений, сохранение равновесия и нормализацию подвижности в суставах. Упражнения выполняются в различных положениях -

стоя, сидя, лежа. Также очень полезны упражнения перед движением на четвереньках и на коленях, с их помощью устраняются тонические рефлексы. Развитию координации способствуют упражнения,

в которых задействованы руки и ноги. Эти упражнения выполняются на месте и в движении, с открытыми и закрытыми глазами, а также с изменением ритма и темпа выполнения.

Занятия адаптивной физической культурой для детей с НОДА играют важную роль:

- оказание оздоровительного воздействия на общее состояние организма;
- способствование укреплению тканей и органов в организме обучающегося;
- активизирование ослабленных мышц;
- борьба с искривлением позвоночного столба;
- улучшение метаболизма и других процессов обмена;
- активизация работы головного мозга, ускорение кровообращения. Рабочая программа характеризуется:

1) Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов разнообразных оздоровительных систем и комплексов упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга.

2) Направленность на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания обучающегося, особенностей его индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности образовательной деятельности.

3) Направленность на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности обучающихся. Со стороны учителя во время учебного занятия осуществляется индивидуальный подход, который заключается в дозировке выполняемых упражнений, интервалов отдыха и иногда в два раза больше по сравнению с нормами обучающимися и постоянном контроле над правильностью выполнения упражнения.

Занятия адаптивной физической культурой направлены на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

3. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» входит в обязательную часть учебного плана.

В соответствии с учебным планом МАОУ СОШ № 63 учебный предмет «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» изучается в 1, 1¹, 2, 3, 4 классах по три часа в неделю.

На изучение учебного предмета отводится в 1, 1¹-99 часов в год, во 2, 3, 4 классах 102 часа в год.

Общий объем учебного времени составляет 504 часа.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса учащиеся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специальные учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующих ключевым целям общего образования, можно выделить четыре блока: **личностный, регулятивный** (включающий также действия саморегуляции), **познавательный и коммуникативный**.

Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

Применительно к учебной деятельности следует выделить три вида личностных действий: личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; смыслообразование, т.е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает к деятельности, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него ответить; нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

Регулятивные универсальные учебные действия обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности. К ним относятся:

- целеполагание как постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже

известной усвоено обучающимися, и того, что ещё неизвестно;

- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль форм соотношения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, другими обучающимися;
- оценка — выделение и осознание обучающимся того, что им уже усвоено и что ему ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; объективная оценка количественных результатов работы;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому усилию (выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий для достижения цели.

Познавательные универсальные учебные действия включают: общеучебные, логические учебные действия, а также постановку и решение проблемы.

К общеучебным универсальным действиям относятся:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение практических и познавательных задач с использованием общедоступных в начальной школе источников информации (в том числе справочников, энциклопедий, словарей) и инструментов ИКТ;
- структурирование знаний;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения практических и познавательных задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- смысловое чтение как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров; определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;

Особую группу общеучебных универсальных действий составляют *знаково-символические действия*:

- моделирование — преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая модели);
- преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

К логическим универсальным действиям относятся:

- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез - составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений;

- построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений;
- доказательство;

- выдвижение гипотез и их обоснование.

К постановке и решению проблемы относятся:

- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание алгоритмов (способов) деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; способность интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Развитие системы универсальных учебных действий в состав личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, определяющих развитие психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно-возрастного развития личностной и познавательной сфер ребёнка. Процесс обучения задаёт содержание и характеристики учебной деятельности ребёнка и тем самым определяет зону ближайшего развития указанных универсальных учебных действий (их уровень развития, соответствующий «высокой норме») и их свойства.

Универсальные учебные действия представляют собой целостную систему, в которой происхождение и развитие каждого вида учебного действия определяются его отношениями с другими видами учебных действий и общей логикой возрастного развития. Из общения и регуляции развивается способность ребёнка регулировать свою деятельность. Из оценок окружающих и первую очередь оценок близкого взрослого формируется представление о себе и своих возможностях, появляется самопринятие и самоуважение, т. е. самооценка.

Я-концепция как результат самоопределения. Из ситуативно-познавательного и внеситуативно-познавательного общения формируются познавательные действия ребёнка.

Содержание, способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношении к себе. Именно поэтому установление коммуникативных универсальных учебных действий в программе развития универсальных учебных действий следует уделять особое внимание.

По мере становления личностных действий ребёнка (смыслообразование и самоопределение, нравственно-этическая ориентация) функционирование и развитие универсальных учебных действий (коммуникативных, познавательных и регулятивных) претерпевают значительные изменения. Регуляция общения, кооперации и сотрудничества проектирует определённые достижения и результаты ребёнка, что вторично приводит к изменению характера его общения и Я-концепции.

Познавательные действия также являются существенным ресурсом достижения успеха и оказывают влияние как на эффективность самой деятельности и коммуникации, так и на самооценку, смыслообразование и самоопределение обучающегося.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь трудовой и военной деятельности;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

6. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1,1¹ класс (по 99 часов)

Знания физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности (в процессе проведения уроков)

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

Физическое

совершенствование Гимнастика основами акробатики

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

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (напятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуск с основной стойки. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры

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

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

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

На материал раздела «Спортивные игры»:

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

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

«Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс (102 часа)

Знания физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической культуры деятельности

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

Физическое

совершенствование Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3х10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуск с основной стойке.

Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках»,

«Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правыми и левыми боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на

месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мячоседу», «Бросок мяча в колонне».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. **3 класс (102 часа)**

Знания физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост в положении лежа на спине; прыжок с скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

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

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнувшись.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного попеременного двухшажным. Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс (102 часа)

Знания физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для

подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка имеет связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физической культуры деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.

Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из изученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись с соскодом «впередноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага». На материале спортивных игр:

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

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

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

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1,1 класс (99 часов в год)

№п/п	Раздел программы/виды деятельности	Кол-во часов
1	Знания физической культуре. Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Что такое физическая культура? Темпиритм. Личная гигиена человека.	5
2	Способы физкультурной деятельности. Комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц.	7
3	Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики. Наклоны вперед из положения стоя. Подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Виса на время. Стихотворное сопровождение на уроках. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движения. Перекаты. Разновидности перекатов. Стойка на лопатках, «мост». Прыжки с скакалкой. Вращение обруча. Прохождение полосы препятствий. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	27
4	Легкая атлетика. Бег на 30 м высокогостарта. Челночный бег на 3х10 м. Метания мешочка на дальность, на точность. Прыжки в высоту с прямого разбега. Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячом. Броски набивного мяча от груди. Броски набивного мяча снизу. Подвижная игра «Точная цель». Прыжок в длину с места. Беговые упражнения.	27
5	Подвижные и спортивные игры. «У медведя во бору», «Совушка», «Через холодный ручей», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись—разойдись», «Смена мест». «Не оступись», «Пятнашки», «Волк в овву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Мышеловка», «Белочка-защитница». Баскетбол (с резиновым мячом): ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось—поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Вышибалы через сетку», «Знамя», «Перестрелка».	27
6	Лыжная подготовка. Переноска и надевание лыж; ступающий и скользящий шаг без палок, повороты переступанием на месте, передвижение на лыжах до 1 км.	6
Итого:		99

2класс(102часа)

№ п/п	Раздел программы/виды деятельности	Кол-во часов
1	<p>Знания физической культуре. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Организационно-методические указания. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.</p>	14
2	<p>Способы физической культуры. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры из занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.</p>	6
3	<p>Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на координацию движений. Наклон вперед из положения стоя. Подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Виса на время. Кувырок вперед. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, «мост». Круговая тренировка. Различные виды перелезаний. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку в движении. Различные варианты висов. Вращение обруча. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.</p>	20
4	<p>Лёгкая атлетика. Бег на 30 м с высокого старта. Челночный бег 3 x 10 м. Метания мешочка на дальность. Метания мешочка на точность. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Метания на точность (разные предметы). Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Бег на 500 м. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование челночного бега 3x10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.</p>	28
5	<p>Подвижные и спортивные игры. «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Хвостики», «Воробьи и вороны», «Коти мыши». Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча в внутренней и внешней части поля по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча в внутренней части поля стопой; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метков цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правыми и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Перестрелка», «Осада города», Вышибалы через сетку».</p>	24
6	<p>Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг с палками, преодоление небольших спусков и подъёмов, повороты переступанием на месте, Передвижение на лыжах до 1,5 км. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p>	10

3класс(102часа)

№ п/п	Раздел программы/виды деятельности	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Паси его значение для спортивных игр мячом. Закаливание.	19
2	Способы физкультурной деятельности. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.	в процессе урока
3	Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на координацию движений. Наклоны вперед из положения стоя. Подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Стойка на лопатках, «мост». Круговая тренировка. Стойка на голове. Стойка на руках. Различные виды перелезаний. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку в тройках. Упражнения на гимнастическом бревне. Различные варианты висов. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	19
4	Лёгкая атлетика. Бег на 30 м с высокого старта. Челночного бега 3 x 10 м. Метания мешочка на дальность. Метания мешочка на точность. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Беговые упражнения. Бег на 1000 м. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3x10 м. Бег на 100 м.	28
5	Подвижные и спортивные игры. «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». Футбол: ударной с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 - 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Перестрелка», «Осада города», «Пионербол», спортивные игры: футбол, баскетбол.	26
6	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход, попеременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, подъём «лесенкой», спуски в высокой и низкой стойках, передвижение на лыжах до 2 км.	10

Итого:	102
---------------	------------

4 класс(102часа)

№ п/п	Раздел программы/виды деятельности	Кол-во часов
1	Знания физической культуре. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спортивная игра «Футбол». Зарядка. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Физкультминутка.	7
2	Способы физической деятельности. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.	8
3	Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на координацию движений. Наклоны вперед из положения стоя. Подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Стойка на лопатках, «мост». Круговая тренировка. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку в тройках. Различные варианты висов. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Знакомство с опорным прыжком. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	19
4	Лёгкая атлетика. Бег на 30 м с высокого старта. Челночный бег 3 x 10 м. Метания мешочка на дальность. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Метания мешочка на точность. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» и «из-за головы». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Беговые упражнения. Бег на 1000 м. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3x10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 100 м.	27
5	Подвижные и спортивные игры. Задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Подвижная цель». Футбол, Баскетбол: броски мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в паре на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол», спортивные игры: футбол, баскетбол.	25
6	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход, попеременный одношажный ход, одновременный бесшажный, одновременный одношажный ход, подъем «лесенкой» и «ёлочкой», спуски в высокой и низкой стойках, торможение плугом и упором, передвижение на лыжах до 2,5 км.	16
	Итого:	102

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. В.И.Лях.«Физическая культура» 1-4 классы. М.: Просвещение, 2017 год.
2. Примерная программа по физической культуре. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. М.: Просвещение, 2017 год.
3. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. М.: Просвещение, 2017 год

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жесткая
3. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
4. Мячи: набивные, баскетбольные, мячи мягкие, футбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Коврики: гимнастические, массажные.
9. Кегли.
10. Обруч пластиковый детский.
11. Планка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные сопорой, стартовые.
13. Лента финишная.
14. Рулетка измерительная.
15. Сетка для переноса хранения мячей.
16. Аптечка.

Игры и игрушки

1. Шахматы.
2. Шашки.

Технические средства обучения

1. Мультимедийный проектор.
2. Компьютер.
3. Принтер.
4. Экспозиционный экран.