

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тотемская средняя общеобразовательная школа №1»

**Принята**  
на педагогическом совете  
протокол от 30.08.2021 №1



**Утверждена**  
приказом директора  
МБОУ «Тотемская СОШ №1»  
30.08.2021 № 121

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
(ВАРИАНТ 7.2)  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1-4 КЛАССЫ**

Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов для учителей общеобразовательных учреждений», авторы: д.п.н. В.И.Лях, к.п.н. А.А.Зданевич

Составители: Рычков Дмитрий Александрович, учитель высшей квалификационной категории; Кокшаров Евгений Николаевич, учитель высшей квалификационной категории

Тотьма, 2021 г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает в себя проведение обязательных занятий физической культурой и спортом в пределах **основных образовательных программ**, а также дополнительных (факультативных) занятий физической культурой и спортом в пределах дополнительных общеобразовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координацион-

ных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправ-

ленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР**

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного). Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективноповеденческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи. Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического

развития и неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников. Дифференциация образовательных программ начального общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК. Общие ориентиры для рекомендации обучения по АООП НОО (вариант 7.2) могут быть представлены следующим образом. АООП НОО (вариант 7.2) адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР**

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

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
  - психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;

- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослому, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебнопознавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей). Только удовлетворяя особые образовательные потребности обучающегося с ЗПР, можно открыть ему путь к получению качественного образования.

## **II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индиви-

дуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;

- примерной программе начального общего образования;

- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **III. МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 370 ч): в 1 классе — 66 ч, в 1 (дополнительном) – 66 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 68 ч, в 4 классе — 68 ч.

### **IV. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

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

### **V. ПЛАНИРУЕМЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **Универсальные результаты**

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получат возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;



- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- регулировать физическую нагрузку во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## VI. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 класс, 1 (дополнительный)

#### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; проходить станции круговой тренировки; выполнять группировку, различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках согнув ноги, выполнять комбинации из акробатических упражнений; лазать по гимнастической стенке и наклонной скамейке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; перелезть через гимнастического коня; прыжки со скакалкой.

**Легкая атлетика.** Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3x10 м, 6 мин. бег; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; вы-

полнять прыжок в высоту с прямого разбега; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Лыжная подготовка.** Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «лесенкой»; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км.

**Подвижные игры.** Ученики научатся играть в подвижные игры:

#### **1. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**

«К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки», «Воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет», «Подвижная цель», «Кот и мыши», «Гуси-лебеди», «Невод», «Кто дальше прыгнет?», «Жмурки», «Ловишки», «У медведя во бору» и др.;

#### **2. Подвижные игры с элементами гимнастики.**

«Быстро в колонну!», «К своим капитанам», «Море волнуется», «Космонавты», «Светофор», «Лазейки», «Белки на дереве», «Канатоходец», «Повтори», «А ты так умеешь?», «Скопируй», «Гора, копна, тропа» и др.;

#### **3. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.**

«По местам», «Быстрый лыжник», «День и ночь», «Лыжный поезд», «Рельсы-шпалы», «Не задень», «Смелый и умелый», «Преодолей гору», «Тир на снегу», «Кто дальше?», «За мной», «Лошадки» и др.

#### **4. Подвижные игры с элементами спортивных игр.**

«Стой!», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу», «Мяч в кругу», «Мяч в центр», «Передал - садись», «Передай мяч», «Лови мяч», «Пятнашки», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Вызов по имени», «Снайперы», «Проведи по дорожке» и др.

Выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

### **2 класс**

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

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

**Гимнастика с элементами акробатики.** Ученики научатся выполнять команды «Шагом марш!», «Класс, стой!», «На два (четыре) шага разомкнись!»; размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по

два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, силы и гибкости; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять группировку, различные перекаты, кувырок вперед и в сторону, «мост», стойку на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед в упор присев; выполнять комбинации из акробатических упражнений; лазать по гимнастической стенке и наклонной скамейке; выполнять висы на перекладине; перелезть через горку гимнастических матов, гимнастического коня; прыжки со скакалкой.

**Легкая атлетика.** Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3x10 м, 6 мин. бег; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Лыжная подготовка.** Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять передвижение скользящим шагом без палок и с палками; подъем на склон «лесенкой»; спуски в высокой и средней стойках; выполнять повороты на месте вокруг пяток и носков лыж; проходить дистанцию 2 км.

**Подвижные игры.** Ученики научатся играть в подвижные игры:

#### **1. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**

«К своим флажкам», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет», «Подвижная цель», «Кот и мыши», «Гуси-лебеди», «Невод», «Кто дальше прыгнет?», «Жмурки», «Ловишки», «У медведя во бору» и др.;

#### **2. Подвижные игры с элементами гимнастики.**

«Быстро в колонну!», «К своим капитанам», «Море волнуется», «Космонавты», «Светофор», «Лазейки», «Белки на дереве», «Канатоходец», «Повтори», «А ты так умеешь?», «Скопируй», «Гора, копна, тропа» и др.

#### **3. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.**

«По местам», «Быстрый лыжник», «День и ночь», «Лыжный поезд», «Рельсы-шпалы», «Не задень», «Смелый и умелый», «Преодолей гору», «Тир на снегу», «Кто дальше?», «За мной», «Лошадки» и др.

#### **4. Подвижные игры с элементами спортивных игр.**

«Стой!», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу», «Мяч в кругу», «Мяч в центр», «Передал - садись», «Передай мяч», «Лови мяч», «Пятнашки», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Вызов по имени», «Снайперы», «Проведи по дорожке» и др.

Выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**Знания о физической культуре.** Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; проходить станции круговой тренировки; выполнять группировку, различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках согнув ноги, выполнять комбинации из акробатических упражнений; лазать по гимнастической стенке и наклонной скамейке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; перелезть через гимнастического коня; прыжки со скакалкой.

**Легкая атлетика.** Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3x10 м, 6 мин. бег; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Лыжная подготовка.** Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «лесенкой»; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км.

**Подвижные игры.** Ученики научатся играть в подвижные игры:

### **1. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**

«К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки», «Воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет», «Подвижная цель», «Кот и мыши», «Гуси-лебеди», «Невод», «Кто дальше прыгнет?», «Жмурки», «Ловишки», «У медведя во бору» и др.;

### **2. Подвижные игры с элементами гимнастики.**

«Быстро в колонну!», «К своим капитанам», «Море волнуется», «Космонавты», «Светофор», «Лазейки», «Белки на дереве», «Канатоходец», «Повтори», «А ты так умеешь?», «Скопируй», «Гора, копна, тропа» и др.;

### **3. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.**

«По местам», «Быстрый лыжник», « День и ночь», «Лыжный поезд», «Рельсы-шпалы», «Не задень», «Смелый и умелый», «Преодолей гору», «Тир на снегу», «Кто дальше?», «За мной», «Лошадки» и др.

#### **4. Подвижные игры с элементами спортивных игр.**

«Стой!», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу», «Мяч в кругу», «Мяч в центр», «Передал - садись», «Передай мяч», «Лови мяч», «Пятнашки», «Охотники и утки», : «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Вызов по имени», «Снайперы», «Проведи по дорожке» и др.

Выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

### **4 класс**

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

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

***Гимнастика с элементами акробатики.*** Ученики научатся выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; построение из одной шеренги в три уступами; перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, силы и гибкости; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; проходить станции круговой тренировки; выполнять группировку, различные перекаты, кувырок вперед, назад, «мост», стойку на лопатках, выполнять комбинации из акробатических упражнений; лазать по гимнастической стенке и наклонной скамейке; лазать по канату в три приёма; выполнять опорный прыжок через козла (вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук); выполнять висы на перекладине; перелезть через гимнастического коня; прыжки со скакалкой.

***Легкая атлетика.*** Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанции 30 и 60 м; выполнять челночный бег 3х10 м, 6 мин. бег; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места, с разбега; выполнять прыжок в высоту «перешагиванием»; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

***Лыжная подготовка.*** Ученики научатся выполнять попеременный двухшажный ход, подъем на склон «лесенкой» и «ёлочкой», торможение плугом и упором, повороты переступанием в движении; спуски в высокой и средней стойках; проходить дистанцию до 2,5 км.

***Подвижные игры.*** Ученики научатся играть в подвижные игры:

### **1. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**

«К своим флажкам», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет», «Подвижная цель», «Кот и мыши», «Гуси-лебеди», «Невод», «Кто дальше прыгнет?», «Жмурки», «Ловишки», «У медведя во бору» и др.;

### **2. Подвижные игры с элементами гимнастики.**

«Быстро в колонну!», «К своим капитанам», «Море волнуется», «Космонавты», «Светофор», «Лазейки», «Белки на дереве», «Канатоходец», «Повтори», «А ты так умеешь?», «Скопируй», «Гора, копна, тропа» и др;

### **3. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.**

«По местам», «Быстрый лыжник», «День и ночь», «Лыжный поезд», «Рельсы-шпалы», «Не задень», «Смелый и умелый», «Преодолей гору», «Тир на снегу», «Кто дальше?», «За мной», «Лошадки» и др.

### **4. Подвижные игры с элементами спортивных игр.**

«Стой!», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу», «Мяч в кругу», «Мяч в центр», «Передал - садись», «Передай мяч», «Лови мяч», «Пятнашки», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Вызов по имени», «Снайперы», «Проведи по дорожке» и др.

Выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой медленно бегом, броски мяча с места двумя руками.

## **VII. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **1 КЛАСС**

Разделы	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Кол-во часов	Четверть-часы			
			Iч.	IIч.	IIIч.	IVч.
			1 - 24	25- 48	49-75	76-99
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"><li>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</li><li>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые</li></ul>	18	8	---	---	10
Подвижные игры		14	11	---	3	---
Гимнастика		12	---	12	---	---
Лыжная подготовка		16	---	3	13	---
Спортивные игры (Баскетбол)		6	---	---	---	6

	<p>нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</li><li>• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</li><li>• применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой ра-</li></ul>					
--	--	--	--	--	--	--

	<p>боты или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</li> <li>• организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>					
<b>ИТОГО:</b>		<b>66</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>

### 1 класс (дополнительный)

Разделы	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Кол-во часов	Четверть-часы			
			Iч. 1 - 24	IIч. 25- 48	IIIч. 49-75	IVч. 76-99
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</li> <li>• побуждение школьников соблюдать</li> </ul>	18	8	---	---	10
Подвижные игры		14	11	---	3	---
Гимнастика		12	---	12	---	---
Лыжная подготовка		16	---	3	13	---
Спортивные игры (Баскетбол)		6	---	---	---	6



	<p>на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</li><li>• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</li><li>• применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного</li></ul>					
--	---	--	--	--	--	--

	<p>диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</li> <li>• организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>					
<b>ИТОГО:</b>		<b>66</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>

## 2 класс

Разделы	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Кол-во часов	Четверть-часы			
			Iч.	IIч.	IIIч.	IVч.
			<b>1 - 24</b>	<b>25- 48</b>	<b>49-78</b>	<b>79- 102</b>
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</li> </ul>	27	12	---	---	15
Подвижные игры		21	12	---	9	---
Гимнастика		18	---	18	---	---
Лыжная подготовка		27	---	6	21	---
Спортивные игры (Баскетбол)		9	---	---	---	9

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</li> <li>• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</li> <li>• применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность</li> </ul>					
--	---	--	--	--	--	--

	<p>приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</li> <li>• организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>					
<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

### 3-4 КЛАССЫ

Разделы	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Кол-во часов	Четверть-часы			
			Iч. 1 - 24	IIч. 25- 48	IIIч. 49-78	IVч. 79- 102
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активиза-</li> </ul>	18	8	---	---	10
Подвижные игры		14	8	---	6	---
Гимнастика		12	---	12	---	---
Лыжная подготовка		18	---	4	14	---
Спортивные игры (Баскетбол)		6	---	---	---	6

	<p>ции их познавательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</li> <li>• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</li> <li>• применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дис-</li> </ul>					
--	--	--	--	--	--	--

	<p>куссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</li> <li>• организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> </ul>					
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>16</b>

## **VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **Основная литература для учителя**

- 1 Стандарт начального общего образования по физической культуре
- 2 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. –
- 3 М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского - Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.
- 4 Рабочая программа по физической культуре

### **Дополнительная литература для учителя**

- 1 Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
- 2 Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

3 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

4 Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

5 Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

6 Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009

#### **Учебно-практическое оборудование**

1 Козел гимнастический

2 Канат для лазанья

3 Стенка гимнастическая

4 Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

5 Комплект навесного оборудования ( тренировочные баскетбольные щиты)

6 Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

7 Палка гимнастическая

8 Скакалка детская

9 Мат гимнастический

10 Гимнастический подкидной мостик

11 Кегли

12 Обруч детский

13 Рулетка измерительная

14 Лыжи детские (с креплениями и палками)

15 Сетка волейбольная

16 Аптечка