

**Российская Федерация  
Республика Карелия**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГИМНАЗИЯ»**

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ КГО «Гимназия»  
от «01» сентября 2023 года № 164 - ОД

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**для обучающихся с ЗПР по предмету  
«Адаптивная физическая культура»**

на уровень начального общего образования  
(1, 1 дополнительный – 4 классы)

Разработчики:

Чистяков А.С., учитель физкультуры;  
Давыдова Е.М., учитель физкультуры

Обсуждена и согласована на заседании МО  
Протокол №1 от 29.08.2023г.

г. Костомукша – 2023

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная Физическая культура» включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по адаптивной физической культуре, тематическое планирование.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Федеральная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ЗПР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

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. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных,

ритмических).

Общее число часов, рекомендованных для изучения адаптивной физической культуры и ритмической гимнастики на уровне начального образования, – 405 часов: в 1 классе и 1 дополнительном – 99 часов (3 часа в неделю), в 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **1 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре**

Понятия «Физическая культура», «Режим дня», правила распорядка дня. Основные способы и особенности движений и передвижений человека. Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни. Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале. Роль физических упражнений в жизни человека. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

#### **Способы самостоятельной деятельности**

Режим дня и его значение для обучающихся. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Основные способы и особенности движений и передвижений человека. Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

###### **Модуль «Гимнастика»**

Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в шеренгу, колонну. Перестроение.

Общая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами. Бег равномерный по кругу, по

прямой.

Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).

Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»).

Пальчиковая гимнастика. Игры-манипуляции: «Рыбки», «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять».

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».

Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец», «Перекрестные шаги».

Акробатические упражнения: перекаты, подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

### ***Модуль «Лёгкая атлетика»***

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады. Ходьба: парами, по кругу; в умеренном темпе, в колонне. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба и бег по стадиону, по кругу в зале, с изменением направления. Бег в среднем и низком темпе с изменением направления. Прыжки на двух ногах вверх и вперед. Броски мяча на дальность снизу и сверху. Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч. Эстафеты. Игры.

### ***Модуль «Лыжная подготовка»***

Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания). Переноска лыж. Надевание лыж.

Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне. Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи», «Броски снежков»

Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием на месте. Подъёмы и спуски. Передвижения на лыжах до 1 км.

### ***Модуль «подвижные игры»***

Подбрасывание и ловля мяча после дополнительных движений. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Броски ловля мяча. Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Спортивные эстафеты с мячом и игры. Ознакомление с правилами подвижных игр.

### ***Модуль «Ритмическая гимнастика»***

Проводится на каждом уроке в виде «статистического танца» в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Упражнения на развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

## **1 (ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ) КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.

## **Способы самостоятельной деятельности**

Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале. Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. Правила выполнения гимнастических упражнений. Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток.

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

### **Модуль «Гимнастика»**

Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в шеренгу, колонну. Перестроение.

Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне.

Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов. («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящера»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)

Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное перекладывание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном

направлении.

Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

### ***Модуль «Лёгкая атлетика»***

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, с сохранением правильной осанки. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки; Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком. Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.

### ***Модуль «Лыжная подготовка»***

Переноска лыж. Надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием на месте. Подъёмы и спуски. Передвижения на лыжах до 1 км.

Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания). Зимние подвижные игры.

### ***Модуль «Спортивные игры»***

Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза» «Мышеловка» «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Стадо и волк» и т.д. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Подбрасывание и ловля мяча после дополнительных движений. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Броски ловля мяча.

### ***Модуль «Ритмическая гимнастика»***

Формирование музыкальной культуры, развитие эмоциональной заинтересованности в восприятии музыкальной культуры, музыкального мышления, воображения, вкуса.

Эмоциональное восприятие музыкального произведения, определение основного настроения и характера.

Положительное отношение к предмету ритмики, желание передавать содержание музыки в соответствии с характером, средствами музыкальной выразительности, формой музыкального произведения;

Выразительное исполнение музыкально-ритмических композиций в соответствии с характером, средствами музыкальной выразительности, формой музыкального произведения;

Выполнение детьми различных творческих заданий по созданию музыкальных этюдов (образных и имитационных) на основе сформированных движений (все виды ходьбы, бега, подскоков, галопа).

Развитие у детей пространственного мышления и пространственное воображения в творческих заданиях по созданию музыкально-ритмических игр, этюдов, танцевальных композиций.

Умение общаться в танце с партнером, слаженно исполнять танцевальные композиции в коллективе.

Инструктаж по технике безопасности. Различные виды ходьбы, шагов (легкий шаг с носка, на полупальцах, шаг с подскоком, шаг польки, приставной шаг, шаг с притопом). Разучивание упражнений для разминки (движения головы, плеч и корпуса). Упражнения на ориентирование в пространстве (различие правой, левой ноги, руки, плеча; повороты вправо, влево). Слушание музыкальных произведений, выделение акцентов, определение ритмического рисунка. Анализ произведения и выполнение движений, соответственно характеру музыкального произведения).

## 2 КЛАСС

### **Знания о физической культуре**

Истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.  
Зарождение Олимпийских игр древности.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### ***Модуль «Гимнастика»***

Организуемые команды и приёмы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения. Освоение упражнений:

подводящие упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения. Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие. Упражнения на формирование правильной осанки.

### ***Модуль «Лёгкая атлетика»***

Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки. Ходьба и легкий бег по с преодоление препятствий. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания.

Прыжки в длину на небольшое расстояние. Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

### ***Модуль «Лыжная подготовка»***

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Переноска лыж. Надевание лыж. Скользящий шаг. Передвижение двухшажным попеременным ходом. Повороты переступанием на месте. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Торможение. Передвижения на лыжах до 1,5 км. Эстафеты. Зимние подвижные игры.

### ***Модуль «Спортивные игры»***

Подбрасывание и ловля мяча после дополнительных движений. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Спортивные эстафеты с мячом и игры. Упражнения с малыми и большими мячами. Поддача мяча по правилам пионербола. Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса

### ***Модуль «Ритмическая гимнастика»***

Формирование музыкальной культуры, активизации музыкального восприятия, мышления, воображения и других психических процессов учащихся;

Формирование ощущения свободы движений в передаче музыкально-образного содержания и характерных особенностей музыки.

Развитие инициативы и самостоятельности в выполнении творческих заданий по созданию музыкальных этюдов на основе сформированных движений.

Развитие у детей пространственного воображения в творческих заданиях по созданию музыкально-ритмических игр, этюдов, танцевальных композиций.

Инструктаж по техники безопасности. Разучивание комплекса упражнений для разминки. Танцевальные шаги (скользящий шаг, приставной шаг, бытовой шаг с акцентом, переменный ход, тройной шаг). Реверанс и поклон. Слушание и анализ музыкальных произведений. Танцевальные игры. Упражнения на развитие двигательной активности. Движения в паре. Комбинации на координацию движений.



### **3 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

#### **Способы самостоятельной деятельности**

Коррекция осанки. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов. Виды физических упражнений, используемых на уроках адаптивной физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления остроты зрения.

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

###### ***Модуль «Гимнастика»***

Организуемые команды и приёмы. Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп. Динамические и статические упражнения основной гимнастики.

Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов. Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками. Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат.

Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы;

Игры на переключение внимания. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Упражнения на осанку у гимнастической лестницы, скамеек. Упражнения для глаз.

Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения.

Обучение расслаблению: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей, изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления.

###### ***Модуль «Лёгкая атлетика»***

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), прыжки по разметкам в

полуприседе и приседе, прыжки на 90 и 180 градусов.

Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Метание теннисного мяча в заданную цель.

Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.

#### ***Модуль «Лыжная подготовка»***

Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъем «полуёлочкой» и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты на месте и в движении. Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 2 км.

#### ***Модуль «Спортивные игры»***

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Бросок в кольцо. Эстафеты.

Пионербол: Ловля и передача мяча. Ловля высоколетающего мяча. Подача мяча по правилам пионербола. Нападающий удар. Ознакомление с правилами подвижных игр.

Подвижные игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения.

#### ***Модуль «Ритмическая гимнастика»***

Эмоциональная отзывчивость на доступные и близкие ребенку по настроению музыкальные произведения. Умение исполнять музыкально-ритмические композиции в различных стилях: народном, классическом, бальном, современном, стилизованно-народном. Умение подбирать манеру, пластику, жесты, элементы этикета для исполнения танцев в соответствии с эпохой создания музыкального произведения. Умение создавать танцевальные композиции, инсценировки, выполнять творческие задания.

Развитие у детей пространственного мышления и пространственного воображения в творческих заданиях по созданию танцевальных композиций, творческих этюдов, игр.

Интерес к различным видам музыкально-ритмической и творческой деятельности. Первоначальные представления о художественно-эстетическом, образном, нравственном содержании музыкально-ритмических композиций и танцев.

Инструктаж по технике безопасности. Разучивание комплекса разминки с элементами народного, современного и классического танца. Разучивание шагов для танца Менуэт, Полонез. Танцевально-ритмические комбинации. Слушание и анализ музыкального сопровождения. Характер танца. Элементы и отдельные фигуры вальса. Упражнения на развитие эмоциональной выразительности. Упражнения на ориентирование, внимание и развитие творческого потенциала.

## **4 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Занятия физической культурой и режим питания. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

### ***Модуль «Гимнастика»***

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений. Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.

Лазанье, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Упражнения для профилактики нарушения осанки. Индивидуальные корректирующие упражнения для осанки и стопы. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Упражнения на расслабление. Игры на расслабление.

### ***Модуль «Лёгкая атлетика»***

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: стартовое ускорение, финиширование. Бег с изменяющимся направлением.

Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Метание малого мяча на дальность, стоя на месте, с 2-х и 3-х шагов.

Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

Повторное выполнение многоскоков. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком). Прыжки в длину с места на максимальный результат. Игры и эстафеты.

### ***Модуль «Лыжная подготовка»***

Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Игровые задания.

### ***Модуль «Спортивные игры»***

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.

Баскетбол: ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведения мяча на месте, в движении и с изменением направления. Броски мяча в цель и кольцо. Упражнения с малыми и большими мячами.

Пионербол: Ловля и передача мяча. Подача мяча по правилам пионербола. Нападающий удар. Правила игры в 3 касания. Ознакомление с правилами подвижных игр.

### ***Модуль «Ритмическая гимнастика»***

Исполнение музыкально-ритмические композиции в различных стилях: народно-характерном, классическом, бальном, современном, стилизовано- народном. Учиться подбирать манеру, пластику, жесты, элементы этикета для исполнения танцев в соответствии с эпохой создания музыкального произведения.

Выполнение различные творческих заданий по созданию танцевальных композиций.

Ориентироваться в пространстве при выполнении движений, танцев. Способности реализовывать собственный творческий потенциал, применяя знания и представления о музыке.

Инструктаж по технике безопасности. Усложнение комбинаций на координацию движений. Взаимодействие в паре. Постановка танца Фигурный вальс. Танцевально-подвижные игры- танцы.

## **«БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

### **Развитие силовых способностей**

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье по гимнастической стенке с дополнительным отягощением. Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

### **Развитие скоростных способностей**

Бег в максимальном темпе. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

### **Развитие выносливости**

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.

### **Развитие координации движений**

Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

### **Развитие гибкости**

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

### **Упражнения культурно-этнической направленности**

Сюжетно-образные игры. Технические действия национальных видов спорта.

### **Специальная физическая подготовка**

#### ***Модуль «Гимнастика»***

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороныс возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ногив стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжас изменяющейся высотой опоры для рук и ног, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия). Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

#### ***Модуль «Лёгкая атлетика»***

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода. Кроссовый бег. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Развитие силовых способностей. Метание мяча на дальность и в цель. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки,

переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений.

#### ***Модуль «Лыжная подготовка»***

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности.

Развитие силовых способностей. Подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

#### ***Модуль «Спортивные игры»***

Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные и спортивные игры, эстафеты; развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).

#### ***Модуль «Ритмическая гимнастика»***

Овладение музыкально-ритмической деятельностью во всех ее видах (шаги, гимнастика, пластика, танец). Усвоение знаний из области сценического движения (тренинг, хореография, рисунок танца, импровизация). Формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений. Приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп. Усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти. Развитие творческого мышления, воображения, танцевальной памяти. Учитывая психофизические особенности учащихся с нарушением зрения, дополнительно поставлены следующие коррекционные задачи. Ориентировка в пространстве, развитие равновесия (баланса). Снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, мышечного корсета. Развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве. Развитие мелкой моторики, подвижности суставов и мышц. Развитие внимания. Формирование положительной мотивации.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и

способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с ЗПР будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия.

- Базовые логические действия:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; классифицировать виды физических упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека; приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, ходьбы на лыжах.

- Базовые исследовательские действия:

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений; формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха.

- Работа с информацией:

использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную

информацию о видах двигательной активности; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений.

У обучающегося с ЗПР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- **общение:**

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики- уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь.

- **Совместная деятельность**

организовывать (при содействии взрослого) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата; продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий: оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде); контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; проявлять волевую саморегуляцию при выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки; осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и



изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травмы ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

выполнять комплексы физкультурных, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 1 классе* обучающийся научится:

- объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- знать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями;
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни.
- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов

(гимнастическая палка, мяч);

- осваивать способы игровой деятельности.
- осваивать упражнения простых пальчиковых игр – манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов.
- различным передвижениям в шаге и беге;

К концу обучения **в 1 (дополнительном) классе** обучающийся научится:

- объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;
- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- понимать и раскрывать значение регулярного выполнения физических упражнений для гармоничного развития, знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, с заданиями на выполнение движений под музыку, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны; упражнения с гимнастическими предметами (мяч, скакалка).
- осваивать способы игровой деятельности.
- осваивать упражнения простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки), звуковой гимнастики, глазоувелательной, нейрогенной гимнастики.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

К концу обучения **в 2 классе** обучающийся научится:

- различать основные разделы физической культуры;
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры:
- знать основные строевые команды.
- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- выполнять перестроения.

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики;
- осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием;
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).

К концу обучения *в 3 классе* обучающийся научится:

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (рекреационная, оздоровительная, спорт);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений;
- организовывать проведение игр, игровых заданий;
- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов;
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с

- места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах, бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений;
- осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения.
- осваивать и демонстрировать упражнения в согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах;
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами;

К концу обучения **в 4 классе** обучающийся научится:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;
- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий.
- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств;
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений;
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях;
- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании

- специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
  - различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
  - осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
  - описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности;
  - соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
  - демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
  - демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
  - осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
  - моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
  - осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
  - осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
  - осваивать технические действия из спортивных игр;
  - осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия;
  - осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Правила подготовки спортивной одежды для занятий .	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроке, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять. Проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними. Слушают рассказ учителя о необходимости правильного подбора спортивной одежды и обсуждают его.
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Режим дня школьника.	В процессе уроков	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия.
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Гигиена человека	В процессе уроков	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека. Знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения

				в режиме дня.
1.2	Осанка человека	В процессе уроков	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	<p>Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки.</p> <p>Знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики.</p> <p>Определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки.</p> <p>Разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.</p>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	В процессе уроков	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	<p>Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста.</p> <p>Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня.</p> <p>Разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины).</p> <p>Обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения, входящих в неё упражнений.</p> <p>Уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе.</p> <p>Разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и</p>

				последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления
				дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на</p>	<p>Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.</p> <p>Знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях.</p> <p>Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения.</p> <p>Наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений.</p> <p>Разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов.</p> <p>Разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два). Разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево).</p> <p>Разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов. Разучивают</p>



			<p>спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>	<p>стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом).  Разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжана полу).  Разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой).  Обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе.  Обучаются подъёму ног из положения лёжана животе.  Обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа.  Разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами.  Разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.  Разучивают упражнения артикуляционной гимнастики, пальчиковая гимнастика, нейрогенной гимнастики для верхних конечностей.</p>
2.2	Лыжная подготовка	18	<p>Переноска лыж к месту занятия.  Основная стойка лыжника.  Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок и с палками).  Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок и с палками).</p>	<p>По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу.  Разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.  Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом,</p>

				<p>уточняют отдельные её элементы.  Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы.разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции.  Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящимшагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки.  Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящимшагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации).  Разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции.</p>
2.3	Лёгкая атлетика	15	<p>Равномерная ходьбаи равномерный бег.  Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.  Метание малого мяча.</p>	<p>Обучаются равномерной ходьбе в колоннепо одному с использованием лидера (передвижение учителя).  Обучаются равномерной ходьбе в колоннепо одному с изменением скорости передвижения.  Обучаются равномерной ходьбе в колоннепо одному с изменением скорости передвижения (по команде).  Обучаются равномерному бегу в колоннепо одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижениеучителя).  Обучаются равномерному бегу в колоннепо одному с невысокой скоростью.  Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвиженияс</p>

				<p>использованием лидера.</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде).</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p> <p>Знакомятся с образцом прыжка учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления).</p> <p>Обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</p> <p>Обучаются метанию малого мяча с места, его ловле после дополнительных движений.</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	<p>Разучивают подвижные игры.</p> <p>Упражнения с разными мячами.</p>	<p>Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих.</p> <p>Разучивают игровые действия и правила подвижных игр.</p> <p>Играют в разученные подвижные игры.</p> <p>Учатся подбрасыванию и ловле мяча после дополнительных движений. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча.</p>
2.5	Ритмическая гимнастика	33	<p>Знакомство с предметом «Ритмика».</p> <p>Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.</p> <p>Тело человека. Его двигательные</p>	<p>Ритмичная ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями с движениями рук и туловища, проговариванием стихов, пословиц без музыкального сопровождения. Ритмичные движения на счет (четный, нечетный) с паузой. Ритмичные хлопки в ладоши. Ходьба и бег в различном темпе. Ритмичное изменение положения рук.</p>

			<p>возможности. Музыка и движение. Танец и здоровье.</p>	<p>Характер движения. Движения под пение. Движение под музыку. Движение в соответствии с частью музыкального произведения. Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке. Ходьба, бег с выполнением выпадов, поворотов, остановок на акцент в музыке. Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки.</p> <p>Разучивание различных танцевальных сюжетных композиций. Красивые, изящные движения. Виды танцев: веселые, грустные, народные, классические, современные, бальные. Развитие двигательной активности, координации движений, умения управлять темпом движения.</p>
	Итого по разделу	99		
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>99</b>		

## 1 (дополнительный) КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять. Проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека. Проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.
Итого по разделу		В процессе уроков		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни. Усталость во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков		Слушают правила организации самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Приводят примеры какие упражнения можно выполнять в домашних условиях. Обсуждают признаки усталости и утомления во время занятий; правила восстановления организма после физической активности.

Итого по разделу		В процессе уроков		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека	В процессе уроков	Физические упражнения для укрепления мышц тела.	Слушают и обсуждают учителя о значении физкультурно-оздоровительной деятельности. Приводят примеры упражнений и занятий. Обсуждают как занятия влияют на развитие человека.
1.2	Развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации.	В процессе уроков	Физические упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, развитие координации.	Слушают и обсуждают рассказ учителя о значимости развития гибкости. Разучивают примеры упражнений для ее развития.
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	В процессе уроков	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста. Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня. Разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины). Обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения, входящих в неё упражнений. Разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих

				в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).
Итого по разделу		В процессе уроков		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	Строевые команды. Упражнения общей разминки, упражнения для укрепления мышц. Упражнения с мячами. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	Повторяю правила соблюдения техники безопасности на уроках гимнастики. Повторяют строевые. Построение в шеренгу, колонну. Перестроение. Разучивают и выполняют упражнения для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов. Повторяют технику: группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений. Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов. Знакомятся с техникой выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. Равновесие – колени вперед попеременно каждой ногой. Выполняют: сюжетные пальчиковые упражнения; упражнения для губ и языка и мимические упражнения; упражнения для глаз; упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами; упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

2.2	Лыжная подготовка	18	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок и с палками). Передвижение на лыжах скользящим шагом(без палок и с палками).	По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу. Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы. Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки. Разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции. Разучивают и играю в зимние подвижные игры.
2.3	Лёгкая атлетика	15	Равномерная ходьбаи равномерный бег. Беговые упражнения Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.	Обучаются равномерной ходьбе. Обучаются равномерной ходьбе с изменением скорости. Обучаются равномерному бегу с невысокой скоростью. Разучивают беговые упражнения, наблюдая образец учителя. Обучаются техники прыжка в длину с места. Обучаются техники метания малого мяча на дальность в цель. Ловле и передачи малого мяча.
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	Ловля, отбив подбрасывание и придача мяча. Подвижные игры на развитие внимания и физических качеств.	Подбрасывание и ловля мяча после дополнительных движений. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросоки ловля мяча. Подвижные игры на развитие физических качеств. Правила подвижных игр. Эстафеты с различными предметами.



2.5	Ритмическая гимнастика	33	<p>Правила поведения на уроке. Какое место ритмика занимает в жизни человека. Тело человека. Его двигательные возможности. Музыка и движение. Танец и здоровье.</p>	<p>Ритмичная ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями с движениями рук и туловища, проговариванием стихов, пословиц без музыкального сопровождения. Ритмичные движения на счет (четный, нечетный) с паузой. Ритмичные хлопки в ладоши. Ходьба и бег в различном темпе. Ритмичное изменение положения рук. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения для суставов и мышц.</p> <p>Разучивание различных танцевальных сюжетных композиций. Красивые, изящные движения. Виды танцев: веселые, грустные, народные, классические, современные, бальные. Развитие двигательной активности, координации движений, умения управлять темпом движения. Музыкально-ритмические игры, игры по ориентировке в пространстве.</p>
Итого по разделу				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>99</b>		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение олимпийских игр древности.	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр. Обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение. Приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.
Итого по разделу		В процессе уроков		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Физическое развитие и его измерение	В процессе уроков	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений.	Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки). Наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки. Разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах). Обучаются измерению массы тела (с помощью родителей). Знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять

				<p>физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия. Устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</p> <p>Знакомятся с понятием «сила», «быстрота», «выносливость», «координация», «гибкость», рассматривают эти физические качества человека и анализируют факторы, от которых они зависят. Разучивают упражнения на развитие физических качеств.</p> <p>Составляют дневник наблюдения.</p>
Итого по разделу		В процессе уроков		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	В процессе уроков	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	<p>Наблюдаются за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса.</p> <p>Разучивают комплекс утренней зарядки.</p> <p>Разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.</p> <p>Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания).</p>
Итого по разделу		В процессе уроков		

**Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура**

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.</p> <p>Прыжки со скакалкой на двух ногах поочередно на правой и левой ноге на месте.</p> <p>Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.</p> <p>Выполняют акробатические упражнения.</p>	<p>Повторяют правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.</p> <p>Разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде.</p> <p>Разучивают перестроение из двух шеренг в одну.</p> <p>Обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному.</p> <p>Обучаются поворотам.</p> <p>Обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью.</p> <p>Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой.</p> <p>Наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку.</p> <p>Разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).</p> <p>Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой.</p> <p>Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом.</p> <p>Разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).</p> <p>Обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом.</p> <p>Разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.</p> <p>Обучаются выполнению: подводящих упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка,</p>
-----	----------------------------------	----	--	---

				<p>перекаты), шпагат.</p> <p>Выполняют дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.</p> <p>Повторяют упражнения для формирования правильной осанки.</p>
2.2	Лыжная подготовка	20	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение.</p>	<p>Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий.</p> <p>Анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага.</p> <p>Разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом.</p> <p>Разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения в полной координации).</p> <p>Выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.</p> <p>Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками).</p> <p>Разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки.</p>

				<p>Наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении.</p> <p>Обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок).</p> <p>Обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками.</p> <p>Разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками.</p> <p>Разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма.</p> <p>обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения).</p> <p>Разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе.</p> <p>Разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.</p>
2.3	Лёгкая атлетика	15	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча на дальность и в неподвижную мишень разными способами	<p>Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</p> <p>Разучивают упражнения в бросках малого мяча в</p>

			<p>из положения стоя, сидя лёжа. Прыжок в длину с места и разбега. Беговые и прыжковые упражнения. Бег до 30 метров.</p>	<p>неподвижную мишень: 1 – стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 – лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка. Наблюдают за образцом учителя при беговых и прыжковых упражнениях анализируют и обсуждают их трудные элементы. Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°). Выполняют бег с ускорениями до 30 метров из разных исходных положений.</p>
2.4	Подвижные игры	19	<p>Ловля и передача мяча. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр.</p>	<p>Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовкой мест их проведения. Выполняют упражнения для развития ловкости и координации: подбрасывание мяча после дополнительных упражнений и ловля мяча. Выполняют ведение мяча в баскетболе. Выполняют упражнения с мячами через волейбольную сетку.</p>
2.5	Ритмическая гимнастика	34	<p>Какое место ритмика занимает в жизни человека. Продолжаем изучать тело человека, его двигательные возможности. Музыка и движение. Музыкальные и танцевальные стили и</p>	<p>Ритмичные упражнения на счет (четный, нечетный) с паузой и без. Ходьба и бег в различном темпе. Ритмичное изменение положения рук. Ритмичные координированные движения рук, ног, головы. Упражнения с предметами и без предметов. Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки, а также их комбинации в различных музыкальных и танцевальных</p>

			направления. Танец и здоровье.	стилях и направлениях. Движения рук, корпуса и головы в различных комбинациях. Разучивание различных танцевальных сюжетных композиций в современном, народном, бальном и классическом стилях. Красивые, изящные движения, эмоциональное исполнение.
Итого по разделу		102		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>		



### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности. Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.
Итого по разделу		В процессе уроков		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках и их влияние на массу тела.	В процессе уроков	Виды физических упражнений, используемых на уроках: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение. Выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки, влияние на массу тела человека. Выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки.
2.2	Осанка человека.	В процессе уроков	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки. Знакомятся с возможными причинами нарушения

				осанки и способами её профилактики. Определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки. Разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.
Итого по разделу		В процессе уроков		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Закаливание организма	В процессе уроков	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья. Разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов. Составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей). Проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	В процессе уроков	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики. Обсуждают понятие «зрительная гимнастика»,

				<p>выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека. Анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий. Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики.</p>
Итого по разделу		В процессе уроков		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	<p>Строевые упражнения в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и</p>	<p>Разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде. Разучивают правила перестроения. Подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке. Выполняют стилизованную ходьбу произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны). Выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд). Выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания. Выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком. Разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком,</p>

			<p>левой ногой, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Акробатические упражнения. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.</p>	<p>удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди. Выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди. Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения. Разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием. Разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке. Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд. Обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте. Разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока. Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении.</p>
--	--	--	---	---

				<p>Разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока).</p> <p>Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперед, шпагат.</p> <p>Выполняют: упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия; упражнения на осанку у гимнастической стенки; упражнения для глаз; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей, изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления.</p>
2.2	Лыжная подготовка	20	<p>Передвижение одновременным двухшажным ходом.</p> <p>Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.</p> <p>Торможение.</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения.</p> <p>Разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;</li> <li>2 – приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;</li> <li>3 – двухшажный ход в полной координации.</li> </ol> <p>Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения.</p> <p>Выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте.</p> <p>Выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения.</p> <p>Выполняют торможение при спуске</p>

				с небольшого пологого склона.
2.3	Лёгкая атлетика	15	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м Прыжок в длину с места и разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.	Выполняют упражнения: 1 – челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 – бег через набивные мячи; 4 – бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 – бег по наклонной гимнастической скамейке(вверх и вниз); 6 – ускорение с высокого старта; 7 – ускорение с поворотом направо и налево;8 – бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; Наблюдают выполнение образца техники прыжка в длину с места и разбега. Выполняют прыжки на максимальный результат. Наблюдают выполнение образца техники Метания малого мяча в цель и на дальность. Выполняют метание малого мяча. Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.
2.4	Подвижные игры	19	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля передача баскетбольного мяча. Пионербол: Броски и ловля мяча через волейбольную сетку. Подача волейбольного мяча по правилам пионербола.	Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола и пионербола. Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приёмы игры 1 баскетбол (в группах и парах): - основная стойка

				<p>баскетболиста;</p> <p>2 - ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;</p> <p>3 – ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями.</p> <p>Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения.</p> <p>Разучивают технические приёмы игры пионербол (в группах и парах):</p> <p>1 – передача и ловля мяча через сетку;</p> <p>2 – подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>3 – лёгкие удары по волейбольному мячу снизу-вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону.</p> <p>Наблюдают за образцами техники подачи волейбольного мяча в пионерболе.</p> <p>Играют в разученные подвижные игры.</p>
2.5	Ритмическая гимнастика	34	<p>Какое место ритмика занимает в жизни человека.</p> <p>Продолжаем изучать тело человека, его двигательные возможности.</p> <p>Музыка и движение.</p> <p>Музыкальные и танцевальные стили и направления. История</p>	<p>Ритмичные упражнения на счет, со сменой ритма, с паузами и без. Простые танцевальные шаги, прыжки, бег, хлопki со сменой ритма. Ритмичное изменение положения рук, корпуса и головы.</p> <p>Движения под пение, движение под музыку, характер движения. Движение в соответствии с частью музыкального произведения. Шаги, бег, прыжки с движениями рук, корпуса и головы на акцент в музыке. Шаги, бег, прыжки с выполнением выпадов,</p>

			ритмики и танца. Танец и здоровье.	поворотов, остановок на акцент в музыке. Передача движением звучания музыки. Смена направления движения с началом музыкальной фразы. Формирование пластичности движений, умений управлять темпом движений. Разучивание различных танцевальных сюжетных композиций в современном, народном, балльном и классическом стилях. Красивые, изящные движения, эмоциональное исполнение. Музыкально-ритмические игры, игры по ориентировке в пространстве.
Итого по разделу		102		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>		



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний. Обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества. Обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А.В. Суворова российским воинам. Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.
Итого по разделу		В процессе уроков		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	В процессе уроков	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической	Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности. Обсуждают и анализируют особенности

			<p>нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.</p>	<p>организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.</p> <p>Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения.</p> <p>Устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе.</p> <p>Измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов.</p> <p>Обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения.</p> <p>Ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года.</p>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказания первой помощи при их возникновении	В процессе уроков	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	<p>Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ошибках на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления.</p> <p>Разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ошибках, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):</p> <p>1 – лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</p>

				2 – тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)
Итого по разделу		В процессе уроков		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	В процессе уроков	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины (пример): 1) и. п. — о. с. 1–4 – руки вверх, встать на носки; 5–8 – медленно принять и. п.; 2) и. п. – стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 – руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены; 2 – и. п.; 3) и. п. – стойка руки за голову; 1–2 – локти вперёд; 3–4 – и. п.; 4) и. п. – о. с.; 1–2 – наклон вперёд (спина прямая); 3–4 – и. п.; 5) и. п. – стойка руки на поясе; 1–3 – поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 – и. п. Выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости и др.
1.2	Закаливание организма	В процессе уроков	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения. Обсуждают и анализируют способы организации,

				проведения содержания процедур закаливания.
Итого по разделу		В процессе уроков		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений. Разучивают упражнения акробатической комбинации. Выполняют упражнения на низкой гимнастической перекладине висы и упоры, подтягивания. Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений. Лазанье, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Выполняют прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

2.2	Лыжная подготовка	20	<p>Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах.</p> <p>Спуски и торможения.</p>	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры.</p> <p>Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах, сравнивают его с разученными способами передвижения находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения.</p> <p>Выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками.</p> <p>Повторяют технику торможения при спусках, анализируют правильность выполнения.</p>
2.3	Лёгкая атлетика	15	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: стартовое ускорение, финиширование.</p> <p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте прыжок в длину с места и разбега.</p>	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов).</p> <p>Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Наблюдают и обсуждают образец бега по дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий.</p> <p>Выполняют бег по дистанции 30 м.</p> <p>Выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения.</p> <p>Разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места.</p>

				Повторяют технику прыжка в длину с места и разбега.
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Пионербол: ловля и передача мяча выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения. Совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр. Самостоятельно организуют и играют подвижные игры. Наблюдают и анализируют образец подачи волейбольного мяча по правилам пионербола. Выполняют упражнения с мячом через сетку. Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди. Выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 – стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 – бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 – бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли. Выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. Выполняют ведение баскетбольного мяча с изменением скорости и направления.

2.5	Ритмическая гимнастика	34	<p>Какое место ритмика занимает в жизни человека.</p> <p>Продолжаем изучать тело человека, его двигательные возможности. Музыка и движение. Музыкальные и танцевальные стили и направления. Танец и здоровье.</p>	<p>Ритмичные упражнения на счет (четный, нечетный) с паузой и без. Ходьба и бег в различном темпе.</p> <p>Ритмичное изменение положения рук. Характер движения.</p> <p>Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки, а также их комбинации в различных музыкальных и танцевальных стилях и направлениях. Движения рук, корпуса и головы в различных комбинациях.</p> <p>Разучивание различных танцевальных сюжетных композиций в современном, народном, бальном и классическом стилях. Красивые, изящные движения, эмоциональное исполнение. Подвижные игры.</p> <p>Музыкально-ритмические игры, игры по ориентировке в пространстве.</p>
Итого по разделу		102		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025