

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОПОЛЬЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете Протокол №1

«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам по УВР

М.А. Наволоцкая

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

А.Н. Васильева
Приказ №99
от «30» августа 2024 г.

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Адаптированная физкультура»
для детей с НОДА
(вариант 6.1) для обучающихся 1-4 классов**

Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптированная физическая культура» для 1-4 классов для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее НОДА) вариант 6.1 составлена в соответствии со следующими нормативными документами: - Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»

Основными целями обучения физической культуре являются:

- обеспечить достижение обучающимися школы результатов изучения физической культуры в соответствии с требованиями, утвержденными ФГОС НОО;
- обеспечить освоение межпредметных понятий, универсальных учебных действий для успешного изучения физической культуры на уровне начального общего образования;
- создать условия для достижения личностных результатов начального общего образования через изучение физической в 1-4 классах школы.
- формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Характеристика обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА).

Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Для организации психолого-педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное определение наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер. Группа обучающихся с НОДА по варианту 6.1.: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

Содержание коррекционной работы.

Направления коррекционной работы:

- диагностическое, коррекционно-развивающее, консультативное, информационно-просветительское - раскрываются содержательно в разных организационных формах деятельности школы (учебной урочной и внеурочной, внеучебной).

Диагностическая работа включает в себя следующее:

- выявление особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА при освоении основной образовательной программы начального общего образования;
- проведение комплексной социально-психолого-педагогической диагностики нарушений в психическом и (или) физическом развитии обучающихся с НОДА;
- определение уровня актуального и зоны ближайшего развития обучающегося с НОДА, выявление его резервных возможностей;
- изучение развития эмоционально-волевой, познавательной, речевой сфер и личностных особенностей обучающихся;
- изучение социальной ситуации развития и условий семейного воспитания ребенка;
- изучение адаптивных возможностей и уровня социализации ребенка с НОДА;
- мониторинг динамики развития, успешности освоения образовательных программ начального общего образования. Коррекционно-развивающая работа включает в себя следующее:
 - выбор и использование специальных методик, методов и приемов обучения в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с НОДА;
 - организацию и проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;
 - коррекцию и развитие высших психических функций, эмоционально-волевой, познавательной и коммуникативно-речевой сфер;
 - развитие и укрепление зрелых личностных установок, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личностной автономии;
 - формирование способов регуляции поведения и эмоциональных состояний;
 - развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, коммуникативной компетенции;
 - развитие компетенций, необходимых для продолжения образования и профессионального самоопределения;
 - совершенствование навыков получения и использования информации (на основе ИКТ), способствующих повышению социальных компетенций и адаптации в реальных жизненных условиях;
 - социальную защиту ребенка в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах. Консультативная работа может включать в себя следующее:
 - выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимися с НОДА, единых для всех участников образовательного процесса;

- консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально ориентированных методов и приемов работы с обучающимися с НОДА;
- консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приемов коррекционного обучения ребенка с НОДА; Информационно-просветительская работа включает в себя следующее:
- информационную поддержку образовательной деятельности обучающихся с особыми образовательными потребностями, их родителей (законных представителей), педагогических работников;
- различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы), направленные на разъяснение участникам образовательного процесса - обучающимся (как имеющим, так и не имеющим недостатки в развитии), их родителям (законным представителям), педагогическим работникам - вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения обучающихся с НОДА;

Задачи коррекционной работы с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА):

- Определение особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА. - Своевременное выявление обучающихся с трудностями адаптации в образовательно-воспитательном процессе.
- Развитие познавательных процессов: восприятия, памяти, мыслительных операций, коррекция внимания, развитие пространственно-временных представлений, общей и мелкой моторики. - Обучение навыкам произвольного поведения.
- Снижение эмоционального и мышечного напряжения, развитие коммуникативных навыков, навыков взаимодействия с педагогом с целью профилактики дезадаптации к условиям ОУ.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Реализация цели программы соотносится с решением следующих задач:

- обеспечение в процессе изучения физической культуры в начальных классах школы условий для достижения планируемых результатов освоения ООП НОО всеми обучающимися; повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- создание в процессе изучения физической культуры в начальных классах школы условий для развития личности, способностей, удовлетворения познавательных интересов, самореализации обучающихся, в том числе одаренных;
- создание в процессе изучения физической культуры условий для формирования ценностей обучающихся, основ их гражданской идентичности и социально-профессиональных ориентаций;

- включение обучающихся в процессы преобразования социальной среды, формирования у них лидерских качеств, опыта социальной деятельности, реализации социальных проектов и программ;
- создание в процессе изучения предмета условий для формирования у обучающихся опыта самостоятельной учебной деятельности;
- создание в процессе изучения физической культуры для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного для человека и окружающей его среды образа жизни;
- предоставление возможности обучающимся школы продемонстрировать овладение более высокими (по сравнению с базовым) уровнями достижений выявить динамику роста численности группы наиболее подготовленных обучающихся;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). 5

3. Описание места учебного предмета (коррекционного курса) в учебном плане.

Рабочая программа разработана для 1-4 классов начальной школы. На изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится по 3ч в неделю. Курс рассчитан на 405 ч.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в начальном общем образовании - широкий спектр физической активности обучающихся на уроках. Ценностные ориентиры начального образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в

разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета (коррекционного курса).

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; -измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов устранения;

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре (адаптивной).

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, равновесия, гибкости) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности.

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

Выпускник получит возможность научиться:

– проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки; оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Выпускник получит возможность научиться:

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

6. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

1 класс.

Знания о физической культуре.

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика: Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Спортивные игры». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс.

Знания о физической культуре.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика. Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами». *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки - желуди - орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». *На материале спортивные игры:* Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». *Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.*

3 класс.

Знания о физической культуре.

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

Способы физкультурной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». *На материале спортивных игр:* Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс.

Знания о физической культуре.

История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Способы физкультурной деятельности Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале спортивных игр: Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				Универсальные учебные действия (УУД)
		класс				
		1	2	3	4	
1	Базовая часть	85	88	88	88	
1.1	Основы знаний о физической культуре	8	8	8	8	
1.1.1	История развития физической культуры, первых соревнований.	1	1	1	1	Называть движения, которые выполняют люди на рисунке; изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют; Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.
1.1.2	Организационно-методические указания. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1	1	1	1	Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; рассказывать, что такое физические качества, рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека; рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
1.1.3	Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	2	2			Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Формирование первоначальных представлений о значении физической

	Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.					культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека.
1.1.4	Основные формы движения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.			1	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
1.1.5	Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья.	1	1			Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; выполнять строевые упражнения; проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.
1.1.6	Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	1	1	1	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
1.1.7	Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.	1	1	1	1	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Изучение правил закаливания. Воспитание волевых качеств.
1.1.8	Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.			1	1	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
1.1.9	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	1	1	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18	

1.2.1	<i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	4	4	4	4	Играть в подвижные игры; руководствоваться правилами игр; выполнять ловлю и броски мяча в парах; выполнять ведение мяча правой и левой рукой; выполнять броски мяча через волейбольную сетку; выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; выполнять броски мяча различными способами; участвовать в эстафетах. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
1.2.2	<i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	6	6	6	6	
1.2.3	<i>На материале спортивных игр.</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	6	6	6	6	
1.2.4	<i>Общefизическая подготовка</i> Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта	4	2	2	2	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	18	18	18	18	
1.3.1	Акробатические упражнения Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты;	4	5	5	5	Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации; Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
1.3.2	Прикладная гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.	7	8	8	8	

						<p>Выполнять строевые упражнения; выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;</p> <p>Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;</p> <p>Выполнять упражнения на внимание и равновесие;</p> <p>Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад; проходить станции круговой тренировки; лазать по гимнастической стенке; лазать по канату в три приема ;выполнять</p>
1.3.3	Лазание Лазанье по гимнастической скамейке, стенке, канату.	3	3	3	3	<p>Соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Описывать технику лазанья.</p> <p>Осваивать технику лазанья.</p>
1.3.4	Строевые упражнения Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	4	2	2	2	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На</p>

						месте!», «Равняйся!», «Стой!».
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21	
1.4.1	Бег Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег на короткие и средние дистанции.	8	9	9	9	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
1.4.2	Прыжки Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	7	6	6	6	Прыгать в длину с места и с разбега; прыгать в высоту с прямого разбега; прыгать в высоту спиной вперед; Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
1.4.3	Метание Броски большого мяча. Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами Метание малого мяча Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	6	6	6	6	Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой; метать мяч на точность; проходить полосу препятствий. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании.
2	Вариативная часть	14	14	14	14	
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14	14	14	14	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
2.1.1	Подвижные игры с элементами баскетбола.	4	5	5	4	Осваивать двигательные действия,

2.1.2	Подвижные игры с элементами волейбола.	5	5	5	5	составляющие содержание подвижных игр. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах.
2.1.3	Подвижные игры с элементами футбола.	5	4	4	5	
ИТОГО:		99	102	102	102	
		405				

8. Материально-техническое обеспечение:

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Рабочие программы по физической культуре. 1 – 4 классы. Автор В.И. Лях

В.И.Лях. Учебник: Физическая культура 1-4 класс.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование .

1. Стенка гимнастическая
2. Перекладина гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жесткая
4. Маты гимнастические
5. Мяч набивной (1кг, 2кг)
6. Скакалка гимнастическая
7. Палка гимнастическая
8. Обруч гимнастический
9. Комплект щитов баскетбольных с кольцамии сеткой
- 10.Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
- 11.Сетка волейбольная

Спортивные залы (кабинеты)

1. Спортивный зал
игровой
2. Спортивный зал
гимнастический
3. Подсобное
помещение для
хранения
оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

1. Легкоатлетическая
дорожка
2. Площадка игровая баскетбольная, волейбольная

