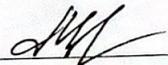


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 96 имени Павла Петровича Мочалова» городского округа Самара

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школы №96 г.о. Самара Сычева Е.М. Приказ № 781 /ОД от «31» августа 2021 г.</p> 	<p>ПРОВЕРЕНО Зам. директора по УВР Федосеева В.В. «30» августа 2021 г.</p> 	<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей естественно – математического цикла Председатель ШМО Мантрова И.А. Протокол № 1 от «26» августа 2021 г.</p> 
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**для 1- 4 классов**  
**(адаптированная)**

Разработана  
Перескоковой К.А.,  
учителем физической культуры

Самара

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 1 - 4 классах разработана на основе программы физического воспитания Ляха В.Н., Зданевича А.А. (М., Просвещение, 2021г.), в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ (ФГОС НОО ОВЗ), Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся» и адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1.) (АООП НОО обучающихся с ЗПР (вариант 7.1.)) МБОУ Школы № 96 г.о. Самара.

### Учебники:

1. Лях В.И. Физическая культура: 1-4 классы. М., Просвещение, 2015.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю: в 1 классе-99 часов, во 2-4 классах- по 102 часа. Рабочая программа рассчитана на 405 ч на 4 года обучения на уровень начального общего образования (по 3 часа в неделю).

Программа адаптирована для обучения детей с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми с ОВЗ.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения в программе даются дифференцированно.

### Психолого-педагогические особенности обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у

обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Адаптированная рабочая программа по физической культуре адресована обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

В прямой зависимости от конкретного содержания учебного предмета (практические предварительные знания или научно-теоретическое обобщение) стоят и используемые при этом методы работы: практические действия с предметами, активные эпизодические и долговременные наблюдения за различными явлениями природы, экскурсии, воссоздание определенных ситуаций, использование уже усвоенных способов решения той или иной задачи, работы по картинкам, по наглядному образцу, по учебнику, по инструкции учителя и т.д. Каким из этих методов воспользоваться учителю, объясняется тем, насколько они обеспечивают развитие у детей наблюдательности, внимания и интереса к изучаемым предметам, умения разносторонне анализировать и сравнивать объекты по одному или нескольким признакам, обобщать явления, делать соответствующие выводы и заключения. Важнейшей задачей специального обучения детей с ЗПР является развитие у них мыслительных процессов анализа, синтеза, сравнения и обобщения.

Соблюдение охранительного режима при обучении детей с интеллектуальной недостаточностью будет способствовать сохранению здоровья обучающихся. Заключается охранительный режим, прежде всего, в дозированной нагрузке объема учебного материала. На каждом уроке необходима смена видов деятельности, проведение физкультминуток разной направленности, применение здоровьесберегающих технологий и т.п.

Организация деятельности на уроке.

- Важны внешние мотивирующие подкрепления.
- Учебный материал должен подноситься небольшими дозами, его усложнение следует осуществлять постепенно.
- Создание ситуации успеха на занятии.
- Благоприятный климат на уроке.
- Опора на эмоциональное восприятие.
- Введение физминуток через 15-20 минут.
- Оптимальная смена видов заданий (познавательных, вербальных, игровых и практических).
- Синхронизация темпа урока с возможностями ученика.
  - Точность и краткость инструкции по выполнению задания.
- Поэтапное обобщение проделанной на уроке работы, связь обучения с жизнью, постоянное управление вниманием.
- При планировании уроков использовать игровые моменты. Использовать яркую наглядность, применять ИКТ.

Для повышения эффективности обучения учащихся с ЗПР создаются специальные условия:

- Ребенок сидит в зоне прямого доступа учителя.
- Следует давать ребенку больше времени на запоминание и отработку учебных навыков.
- Индивидуальная помощь в случаях затруднения.
- Дополнительные многократные упражнения для закрепления материала.
- Более частое использование наглядных дидактических пособий и индивидуальных карточек, наводящих вопросов, алгоритмов действия, заданий с опорой на образцы

Вариативные приемы обучения.

- Повтор инструкции.
- Альтернативный выбор (из предложенных вариантов правильный).
- Речевой образец или начало фразы.
- Демонстрация действий.
- Подбор по аналогии, по противопоставлению.
- Чередование легких и трудных заданий (вопросов).

- Совместные или имитационные действия.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Личностные результаты

Класс	У ученика будут сформированы
1	- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, - осознание своей этнической и национальной принадлежности; - уважительное отношение к культуре других народов;
2	- мотивы учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего; - этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
3	- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки
4	- представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - эстетические потребности и ценности; - установки на здоровый образ жизни.

### Метапредметные результаты:

Класс	Ученик научится
1	- владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2	- определять общие цели и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
3	- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
4	- владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - владеет базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

## Предметные результаты

### 1 класс

Раздел	Ученик научится
<b>Легкая атлетика</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- правилам технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике;</li><li>- пробегать 30м;</li><li>- прыгать в длину с места;</li><li>- метать мяч в цель;</li><li>- бегать в равномерном темпе (до 10 мин).</li></ul>
<b>Гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по гимнастике;</li><li>- выполнять строевые упражнения;</li><li>- выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</li></ul>
<b>Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- правилам технике безопасности на уроках физической культуры по подвижным играм;</li><li>- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</li></ul>
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- правилам технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу;</li><li>- играть в мини- баскетбол по упрощенным правилам игры;</li><li>- владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</li></ul>

### 2 класс

Раздел	Ученик научится
<b>Легкая атлетика</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике;</li><li>- пробегать 20м,30м,60м;</li><li>- прыгать в длину с места;</li><li>- метать мяч в цель и на дальность;</li><li>- бегать в равномерном темпе (до 10 мин).</li></ul>
<b>Элементы гимнастик и</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по гимнастике, страховки и помощи во время выполнения гимнастических упражнений;</li><li>- выполнять строевые упражнения;</li><li>- выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</li></ul>
<b>Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- правилам технике безопасности на уроках физической культуры по подвижным играм;</li><li>- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</li></ul>
<b>Подвижные игры с элементам</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по баскетболу;</li><li>- играть в баскетбол по упрощенным правилам игры;</li><li>- владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</li></ul>

<b>и баскетбола</b>	
-------------------------	--

### 3 класс

Раздел	Ученик научится
<b>Легкая атлетика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике;</li> <li>- пробегать 30м,60м;</li> <li>- прыгать в длину с места;</li> <li>- метать мяч на дальность;</li> <li>- бегать в равномерном темпе(до 10 мин).</li> </ul>
<b>Элементы гимнастик и</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по гимнастике, страховки и помощи во время выполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- выполнять строевые упражнения;</li> <li>- выполнять акробатические элементы <u>раздельно</u> и в комбинации.</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по подвижным играм;</li> <li>- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</li> </ul>
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по баскетболу;</li> <li>- играть в баскетбол по упрощенным правилам игры;</li> <li>- владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</li> </ul>

### 4 класс

Раздел	Ученик научится
<b>Легкая атлетика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике;</li> <li>- пробегать 30м,60м;</li> <li>- прыгать в длину с места;</li> <li>- метать мяч;</li> <li>- бегать в равномерном темпе.</li> </ul>
<b>Гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховки и помощи во время выполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- выполнять строевые упражнения;</li> <li>- выполнять акробатические элементы <u>раздельно</u> и в комбинации.</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам технике безопасности на уроках физической культуры по подвижным играм;</li> <li>- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</li> </ul>
<b>Подвижные игры с элемента</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по баскетболу;</li> <li>- играть в баскетбол по упрощенным правилам игры;</li> <li>- владеть мячом (держат, передавать на расстояние,</li> </ul>

<b>ми баскетбол а</b>	ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
-------------------------------	---

## Содержание учебного предмета

### 1 класс

#### **Знания о физической культуре**

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

#### **Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

#### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**

**Организующие команды и приемы:** строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения:** упоры; седы; упражнения в группировке; перекувытки; стойки на гимнастических скамейках;

ходьба по гимнастическим скамейкам;

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Ниточка и иголочка», «Пройди бесшумно», «Совушки», «Космонавты», «Не ошибись», «Западня», «Светофор», «Три движения»

**Легкая атлетика** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; чередование ходьбы и бега (50, 100), бег 30 метров.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

**Броски:** большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в цель с 3-4 метров.

**Подвижные игры на материале легкой атлетики:** «Октябрята», «Два Мороза», салки «Третий лишний», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Воробы и вороны», «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы».

### **Спортивные игры.**

**Подвижные игры на основе баскетбола.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Не давай мяча водящему», «Мяч в обруч»,

«Перестрелка».

**Подвижные игры:** «К своим флажкам», «Два Мороза», «Погрузка арбузов», «Кто дальше бросит», «Посадка картошки», «Метко в цель», «Через кочки и пенечки», «Волк во рву», «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

## 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.**

Организуемые 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, размыкание и смыкание приставными шагами.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор», «Змейка», «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния», «Кто приходил?», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

### **Легкая атлетика.**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, бег 30,60 метров, бег с изменением частоты шагов, чередование ходьбы и бега (50,100),(70,80),(60,90), челночный бег 3x10,

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель(2x2) с расстояния в 4-5 метров.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; со скакалкой, прыжок в длину с места.

**Подвижные игры на материале легкой атлетики:** «Два мороза», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Пятнашки», «Команда быстроногих», «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка», «Кто дальше бросит».

**Подвижные игры на основе баскетбол.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Попади в обруч», «Передал садись», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч в корзину», «Точный расчет», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

**Подвижные игры:** «Салки», «Колдунчики», «Отгадай, чей голосок», «Запрещенное движение», «Дав Мороза», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь».

### 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 во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения

физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики:**

Акробатические упражнения: Строевые упражнения, перекувырки и группировки; кувырок вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; вис стоя и лежа.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через гимнастического коня; лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками ходьба приставными шагами по бревну(скамейке).

**Легкая атлетика:** Ходьба с изменением длины и частоты шага, чередование бега и ходьбы(70,100), СБУ, бег30- 60 метров, прыжок в длину с места, метание малого мяча с места на дальность, преодоление препятствий, прыжок в длину с разбега,

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Что изменилось?», «Совушка», «Западня», «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Посадка картофеля», «Не ошиблись», «Аисты», «Резиночка».

**Подвижные игры на материале легкой атлетики:** «Пустое место», «Белые медведи», «Команда быстроногих», «Смена сторон», «Гуси - лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки», «Попади в мяч», «Салки на марше», «Волк во рву», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Перебежка с вырубкой», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему», «Колдунчики», «Шишки, желуди, орехи».

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Передал- садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Школа мяча», «Мяч -ловцу», «Не давай мяч водящему», «Играй, играй, мяч не давай».

## 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».

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).

**Легкая атлетика:** ходьба с изменением длины и частоты шагов; бег на скорость 30 метров, 60 метров; встречная и круговая эстафета; прыжки в длину по заданным ориентирам; прыжок в длину с разбега на точность приземления; прыжок в длину с места и тройной прыжок с места; бросок теннисного мяча на дальность, точность и на заданное расстояние; бросок набивного мяча;

бросок в цель с расстояния 4-5 метра.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки- желуди-орехи», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди», «Салки на марше», «Конники-спортсмены», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки», «Охотники и зайцы»

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол:** Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким отскоком(средним, низким). Передача мяча одной рукой от плеча на месте (в кругу, в квадрате); ведение мяча правой(левой) рукой; тактические действия в защите и в нападении; подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Салки с мячом», «Попади в цель», «Снайперы», «Перестрелка», «Кто больше», «Кто точнее», «Кто дальше бросит».

**Подвижные игры:** «Прыжки по полосам», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож и Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Космонавты», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Вызов номеров». «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Команда быстроногих», «Смена сторон», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Парашютисты», «Воробьи и вороны», «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки».

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс**

№ п / п	Наименование разделов	Все го час ов	В том числе		
			уро ки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольн ые работы
1.	Легкая атлетика	23	17		6
2.	Гимнастика	17	13		4
3.	Кроссовая подготовка	7	5		2
4.	Подвижные игры	32	32		-
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	20	20		-
	<b>ИТОГО</b>	<b>99</b>	<b>87</b>		<b>12</b>

**2 класс**

№ п / п	Наименование разделов	Все го час ов	В том числе		
			уро ки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольн ые работы
1.	Легкая атлетика	2 4	18		6
2.	Гимнастика	2 4	20		4
3.	Кроссовая подготовка	1 2	10		2
4.	Подвижные игры	1 8	18		-
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	2 4	24		-
	<b>ИТОГО</b>	<b>1 0</b>	<b>90</b>		<b>12</b>

		2			
--	--	---	--	--	--

## 3 класс

№ п / п	Наименование разделов	Все го час ов	В том числе		
			уро ки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольн ые работы
1.	Легкая атлетика	2 3	17		6
2.	Кроссовая подготовка	2 0	18		2
3.	Гимнастика	1 7	13		4
4.	Подвижные игры	1 6	16		-
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	2 6	26		-
	<b>ИТОГО</b>	<b>1 0 2</b>	<b>90</b>		<b>12</b>

## 4 класс

№ п / п	Наименование разделов	Все го час ов	В том числе		
			уро ки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольн ые работы
1.	Легкая атлетика	2 7	21		6
2.	Гимнастика	2 0	16		4
3.	Кроссовая подготовка	1 9	17		2
4.	Подвижные игры	1 2	12		-
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	2 4	24		-
	<b>ИТОГО</b>	<b>1 0 2</b>	<b>90</b>		<b>12</b>

		0 2			
--	--	--------	--	--	--

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

№ п \ п	Физическ ие способнос ти	Контрольное упражнение (тест)	Возра ст, лет	Урове нь					
				Мальчи ки			Девоч ки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средни й	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и	7,3-6,2	5,6 и	7,6 и	7,5-6,4	5,8 и
			8	более	7,0-6,0	менее	более	7,2-6,2	менее
			9	7,1	6,7-5,7	5,4	7,3	6,9-6,0	5,6
			1	6,8	6,5-5,6	5,1	7,0	6,5-5,6	5,3
			0	6,6		5,1	6,6		5,2
2	Координац ия движения	Челночный бег 3x10м, с	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и	11,7 и	11,3-	10,2 и
			8	более	10,0-9,5	менее	более	10,6	менее
			9	10,4	9,9-9,3	9,1	11,2	10,7-	
			1	10,2	9,5-9,0	8,8	10,8	10,1	
			0	9,9		8,6	10,4	10,3-	
						9,7			
						10,0-			
						9,5			
3	Скоростн о- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и	115-135	155 и	85 и	110-	150 и
			8	менее	125-145	более	менее	130	более
			9	110	130-150	165	90	125-	155
			1	120	140-160	175	110	140	160
			0	130		185	120	135-	170
						150			
						140-			
						155			
4	Выносливос ть	6-минутный бег, см	7	700 и	750-900	1100 и	500 и	600-	900 и
			8	менее	800-950	более	менее	800	более
			9	75	850-1000	1150	550	650-	950
			1	800	900-1050	1200	600	850	1000
			0	850		1250	650	700-	1050
						900			
						750-			
						950			
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя,	7	1	3	+9 и более	2 и менее	6-	12,5 и
			8	1	-	+7,5	2	9	более

		см	9 1 0	1 2	5 3 - 5 3 - 5 4 - 6	7,5 8,5	2 3	5- 8 6- 9 7- 10	11,5 13,0 14,0
6	Сила	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	7 8 9 1 0	1 1 1	2 - 3 2 - 3 3 - 4 3 - 4	4 и более 4 5 5	2 и менее 3 3 4	4- 8 6- 10 7- 11 8- 13	12 и более 14 16 18