

Приложение № 1  
К приказу от 31.08.2019 № 285

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 49 г.Томска

Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи (вариант  
5.1., 5.2)

1 – 4 классов начального общего образования  
на основе авторской программы,  
разработанной В.И.Ляха  
(УМК «Школа России»)

Составитель:

Паньковская Е.В.

учитель начальных классов

## 1. Пояснительная записка

В соответствии с требованиями федерального государственного образования стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ) разработана рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи. Она содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условия её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей учащихся с тяжёлыми нарушениями речи. Рабочая программа по курсу «Адаптивная физическая культура» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура»: 1–4 классы: М. Просвещение, УМК «Школа России» с учётом:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Минобрнауки РФ от 6.10. 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., рег. № 15785) (с изменениями от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011г. № 2357, от 31. 01.2012г. № 69, от 18.12.2012г. № 1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. № 1576)
3. Приказ Минобр и науки Р.Ф от 19.12.2014 №1598 «об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрирован Минюстом Р.Ф 03.02.2015г №35847)
4. Фундаментальное ядро содержания общего образования/под ред. В.В.Козлова, А.М.Кондакова. – 2-е изд. – Москва, «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения).
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России/ под ред. А.Я.Данилюка, А.М.Кондакова, В.А.Тишкова; Москва, «Просвещение», 2009 (Стандарты второго поколения).
6. Проект примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи.
7. СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г.№26.
8. ООП НОО МБОУ СОШ № 49 г.Томска 10.АООП НОО МБОУ СОШ № 49 г.Томска (Приказ №285 от 31.08.2019)
11. СанПин 2.4.2.2821-10 от 29.12.2010 № 189 (с изменениями и дополнениями от 29.06.2011г. № 85; от 25.12.2013г. № 72)

Предметом обучения адаптивной физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей **целью** программы по адаптивной физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- **Укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **Совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **Формирование** общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **Развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **Укрепление** здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды; развитие координационных и кондиционных способностей;
- **Обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Данная программа предполагает дифференцированный подход к обучающимся с ТНР:

- снижение и дозирование нагрузки;
- облегчение исходного положения;
- включение упражнений на коррекцию нарушенных функций;
- нестандартные и вариативные задания;
- включение здоровьесберегающих технологий;
- использование нестандартного оборудования;
- работа в паре, в группе.

## 3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

## 4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## 5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

### 1 класс

#### *Личностные универсальные учебные действия*

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках.

### *Регулятивные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.

### *Познавательные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- устанавливать аналогии.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций.

### *Коммуникативные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации,
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- 1 · задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.

## **Предметные результаты:**

### **Учащиеся научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **2 класс**

### *Личностные универсальные учебные действия*

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства.

#### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;



· адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты:**

#### **Учащиеся научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **3 класс**

### **Личностные универсальные учебные действия**

#### **У выпускника будут сформированы:**

· внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства.

#### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

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

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;

- владеть рядом общих приёмов решения задач.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- 3 · адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

**Предметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**4 класс**

**Личностные универсальные учебные действия**

**У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства.

#### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

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

##### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
  - формулировать собственное мнение и позицию;
  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
  - строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
  - задавать вопросы;
  - контролировать действия партнёра;
  - использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
  - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
  - с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
  - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
  - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- 2· адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;



3. адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **Предметные результаты:**

#### **Учащиеся научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **6. Содержание учебного предмета**

### **1 класс (99 ч)**

#### **Знания о физической культуре 6 часов**

Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Темп и ритм. Личная гигиена человека.

## **Физическое совершенствование 93 часа**

### ***Гимнастика с элементами акробатики (34ч)***

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Тестирование виса на время. Стихотворное сопровождение на уроках. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование. Стойка на голове. Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание на гимнастической стенке. Висы на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку. Круговая тренировка. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Обруч – учимся им управлять. Круговая тренировка. Лазанье по канату. Прохождение полосы препятствий. Прохождение усложненной полосы препятствий. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Тестирование подъема туловища за 30 с.

### ***Легкая атлетика 19 (ч)***

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка на дальность. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжки в высоту. Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка на дальность.

### ***Лыжная подготовка (12ч)***

Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок. Скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий шаг на лыжах с палками. Скользящий шаг на лыжах. Поворот переступанием на лыжах с палками. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Скользящий шаг на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.

### ***Подвижные и спортивные игры (28 ч)***

Русская народная подвижная игра «Горелки». Подвижная игра «Мышеловка». Ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Индивидуальная работа с мячом. Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Ночная охота». Глаза закрывай – упражненье начинай. Подвижные игры. Подвижная игра «Белочка – защитница». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Точно в цель». Подвижные игры для зала. Командная подвижная игра «Хвостики». Русская народная подвижная игра «Горелки». Командные подвижные игры. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.

## 2 класс (102 ч)

### **Знания о физической культуре 4 часа**

Организационно-методические указания. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

### **Физическое совершенствование 98 часа**

#### ***Гимнастика с элементами акробатики (31 ч)***

Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, «мост». Круговая тренировка. Стойка на голове. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Комбинация на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

#### ***Легкая атлетика (28 ч)***

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.

Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на точность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Знакомство с мячами – хопами. Прыжки на мячах – хобах. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из – за головы на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы). Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.

Бег на 1000 м.

#### ***Лыжная подготовка (12ч)***

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. Подъем на склон «елочкой». Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.

#### ***Подвижные и спортивные игры (27 ч)***

Подвижные игры. Подвижная игра «Кот и мыши». Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижные игры. Подвижная игра «Белочка – защитница». Броски и ловля мяча в парах. Броски

мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом. Упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры для зала. Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Воробы - вороны». Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.

### **3 класс (102 ч)**

#### **Знания о физической культуре 4 часа**

Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Закаливание. Волейбол как вид спорта.

#### **Физическое совершенствование 98 часа**

##### ***Гимнастика с элементами акробатики (29ч)***

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Варианты выполнения кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырki. Круговая тренировка. Стойка на голове. Стойка на руках. Круговая тренировка. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в три приема. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Варианты вращения обруча. Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

##### ***Легкая атлетика (30 ч)***

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега (2ч). Прыжок в высоту с прямого разбега на результат (2ч). Прыжок в высоту спиной вперед (2ч). Прыжки на мячах – хобах. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.

Бег на 100 м.

### ***Лыжная подготовка (14ч)***

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками (2ч). Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный двухшажный ход на лыжах. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» (2ч). Подвижная игра на лыжах «Накаты». Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.

### ***Подвижные и спортивные игры (25 ч)***

Спортивная игра «Футбол». Контрольный урок по спортивной игре «Футбол». Подвижная игра «Перестрелка». Футбольные упражнения. Футбольные упражнения в парах. Различные варианты футбольных упражнений в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Подвижные игры. Эстафеты с мячом (2ч). Подвижные игры (3ч). Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Подготовка к волейболу. Контрольный урок по волейболу. Знакомство с баскетболом. Спортивная игра «Баскетбол». Спортивная игра «Футбол». Подвижная игра «Флаг на башне». Спортивные игры. Подвижные и спортивные игры.

## **4 класс (102 ч)**

### **Знания о физической культуре 5 часов**

Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спортивная игра «Футбол». Зарядка. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Физкультминутка.

### **Физическое совершенствование 97 часов**

#### ***Гимнастика с основами акробатики (32 ч)***

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Круговая тренировка. Стойка на голове и на руках. Гимнастические упражнения. Висы. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приема. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Махи на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Вращение обруча. Круговая тренировка. Знакомство с опорным прыжком. Опорный прыжок (2ч). Контрольный урок по опорному прыжку. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

#### ***Легкая атлетика (26 ч)***

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий

(2ч). Усложненная полоса препятствий (2ч). Прыжок в высоту с прямого разбега (2ч). Прыжок в высоту способом «перешагивания». Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы». Броски набивного мяча правой и левой рукой.

Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка на дальность. Бег на 1000 м.

### **Лыжная подготовка (17ч)**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок (2ч). Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.

Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Попеременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах (2ч). Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах (2ч). Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» (2ч). Подвижная игра на лыжах «Накаты». Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». Прохождение дистанции 2 км на лыжах (2ч). Контрольный урок по лыжной подготовке.

### **Подвижные и спортивные игры (22 ч)**

Техника паса в футболе. Контрольный урок по футболу. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча. Упражнения с мячом. Ведение мяча. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения. Контрольный урок по волейболу. Баскетбольные упражнения. Спортивная игра «Баскетбол». Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол». Спортивные игры. Подвижные и спортивные игры.

## **7. Тематическое планирование с указанием содержания деятельности**

### **1 класс**

<b>Основное содержание по темам</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности ученика</b>
<b>Знания о физической культуре (6ч)</b>	<b>Называть</b> движения, которые выполняют люди на рисунке; <b>изучать</b> рисунки, на которых изображены античные атлеты, и <b>называть</b> виды соревнований, в которых они участвуют; <b>раскрывать</b> понятие «физическая культура»; <b>анализировать</b> положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека; <b>выполнять</b> разминку, направленную на развитие координации движений; <b>соблюдать</b> личную гигиену; <b>удерживать</b> дистанцию, темп, ритм; <b>различать</b> разные виды спорта; <b>держат</b> осанку; <b>выполнять</b> комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.
<b>Физическое совершенствование (93ч)</b>	
Гимнастика с основами акробатики (34ч)	<b>Строиться</b> в шеренгу и колонну; <b>размыкаться</b> на руки в стороны; <b>перестраиваться</b> разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; <b>выполнять</b> команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; <b>выполнять</b> разминку, направленную на развитие координации движений; <b>з</b> <b>апоминать</b> короткие временные отрезки; <b>подтягиваться</b> на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на

	время; <b>проходить</b> станции круговой тренировки; <b>выполнять</b> различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать по канату; <b>выполнять</b> висы на перекладине; <b>выполнять</b> прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись; переворот на гимнастических кольцах.
Легкая атлетика (19ч)	<b>Объяснять</b> основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; <b>пробегать</b> на скорость дистанцию 30м; <b>выполнять</b> челночный бег 3x10 м; <b>выполнять</b> беговую разминку; <b>выполнять</b> метание как на дальность, так и на точность; <b>знать</b> технику прыжка в длину с места; <b>выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега; <b>выполнять</b> прыжок в высоту спиной вперед; <b>бегать</b> различные варианты эстафет; <b>выполнять</b> броски набивного мяча от груди и снизу.
Лыжная подготовка(12ч)	<b>Объяснять</b> назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; <b>переносить</b> лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; <b>выполнять</b> ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; <b>выполнять</b> повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; <b>выполнять</b> повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; <b>выполнять</b> подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них; <b>выполнять</b> спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; <b>выполнять</b> торможение падением; <b>проходить</b> дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».
Подвижные и спортивные игры (28ч)	<b>Играть</b> в подвижные игры; <b>руководствоваться</b> правилами игр; <b>выполнять</b> ловлю и броски мяча в парах; <b>выполнять</b> ведения мяча правой и левой рукой; <b>выполнять</b> броски мяча через волейбольную сетку.

## 2 класс

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Знания о физической культуре (4ч)</b>	<b>Выполнять</b> организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; <b>рассказывать</b> , что такое физические качества, <b>рассказывать</b> , что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека; <b>рассказывать</b> , что такое частота сердечных сокращений; <b>выполнять</b> упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.
<b>Физическое совершенствование (98ч)</b>	
Гимнастика с основами акробатики (31ч)	<b>Строиться</b> в шеренгу и колонну; <b>выполнять</b> разминку, направленную на развитие координации движений; <b>выполнять</b> наклон вперед из положения стоя; <b>выполнять</b> подъем туловища за 30с на скорость; лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет; <b>подтягиваться</b> на низкой перекладине из виса лежа; <b>выполнять</b> вис на время; проходить станции круговой тренировки; <b>выполнять</b> различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; <b>лазать</b> по канату; <b>выполнять</b>

	вис завесом одной и двумя ногами на перекладине; <b>выполнять</b> висы не перекладине; выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; переворот назад и вперед на гимнастических кольцах; <b>разминаться</b> с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой; <b>выполнять</b> упражнения у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.
Легкая атлетика (28ч)	<b>Объяснять</b> основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; технике высокого старта; <b>пробежать</b> на скорость дистанцию 30м; <b>выполнять</b> челночный бег 3х10 м; <b>выполнять</b> беговую разминку; <b>выполнять</b> метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; <b>выполнять</b> прыжок в длину с места и с разбега; <b>выполнять</b> прыжок в высоту спиной вперед; <b>бегать</b> различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу; <b>метать</b> гимнастическую палку ногой; <b>преодолевать</b> полосу препятствий; <b>выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед; <b>выполнять</b> броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы; <b>пробежать</b> 1 км.
Лыжная подготовка (12ч)	<b>Объяснять</b> назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; <b>передвигаться</b> на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них; <b>выполнять</b> повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них; <b>выполнять</b> повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; <b>выполнять</b> подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также <b>спускаться</b> в основной стойке с лыжными палками и без них; <b>выполнять</b> торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км на лыжах; <b>передвигаться</b> на лыжах «змейкой»; обгонять друг друга; <b>играть</b> в подвижную игру «Накаты».
Подвижные и спортивные игры (27ч)	<b>Играть</b> в подвижные игры; руководствоваться правилами игр; <b>выполнять</b> ловлю и броски мяча в парах; <b>выполнять</b> ведения мяча правой и левой рукой; <b>выполнять</b> броски мяча через волейбольную сетку; <b>выполнять</b> броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; <b>выполнять</b> броски мяча различными способами; <b>участвовать</b> в эстафетах.

### 3 класс

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре (4ч)	<b>Выполнять</b> организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; <b>выполнять</b> строевые упражнения; <b>проводить</b> закаливающие процедуры (обливание под душем); <b>давать</b> ответы на вопросы к рисункам в учебнике.
Физическое совершенствование (98ч)	



Гимнастика с основами акробатики (29ч)	<p><b>Составлять и выполнять</b> комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации; <b>вести наблюдения</b> за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; <b>выполнять</b> строевые упражнения; <b>выполнять</b> 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; <b>выполнять</b> разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки; <b>выполнять</b> упражнения на внимание и равновесие; <b>выполнять</b> наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа; <b>подтягиваться</b> на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; <b>выполнять</b> перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад; <b>проходить</b> станции круговой тренировки; лазать по гимнастической стенке; <b>лазть</b> по канату в три приема ;<b>выполнять</b> стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках; <b>прыгать</b> со скакалкой, через скакалку и в скакалку; <b>прыгать</b> в скакалку в тройках; <b>выполнять</b> вращение обруча.</p>
Легкая атлетика (30ч)	<p><b>Выполнять</b> технику высокого старта, технику метания мешочка (мяча) на дальность; <b>пробежать</b> дистанцию 30 м; <b>выполнять</b> челночный бег 3 x 10 м на время; <b>прыгать</b> в длину с места и с разбега; <b>прыгать</b> в высоту с прямого разбега; прыгать в высоту спиной вперед; прыгать на мячах – хобах; <b>бросать</b> набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой; <b>метать</b> мяч на точность; <b>проходить</b> полосу препятствий.</p>
Лыжная подготовка (14ч)	<p><b>Передвигаться</b> на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; <b>выполнять</b> повороты на лыжах переступанием и прыжком; <b>переносить</b> лыжи под рукой и на плече; <b>проходить</b> на лыжах 1,5 км; <b>подниматься</b> на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;<b>спускаться</b> со склона в основной стойке и в низкой стойке; <b>тормозить</b> «плугом»;<b>передвигаться</b> и <b>спускаться</b> со склона на лыжах «змейкой».</p>
Подвижные и спортивные игры (25ч)	<p><b>Давать пас</b> ногами и руками; <b>выполнять</b> передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, <b>вводить</b> мяч из – за боковой; <b>выполнять</b> броски и ловлю мяча различными способами; <b>выполнять</b> футбольные упражнения, стойку баскетболиста; <b>выполнять</b> ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; <b>участвовать</b> в эстафетах; <b>бросать</b> мяч в баскетбольное кольцо различными способами; <b>играть</b> в подвижные игры.</p>

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Знания о физической культуре (5ч)</b>	<b>Выполнять</b> организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; <b>выполнять</b> строевые упражнения; <b>выполнять</b> упражнения для утренней зарядки; <b>давать</b> ответы на вопросы к рисункам в учебнике.
<b>Физическое совершенствование (97ч)</b>	
Гимнастика с основами акробатики (32ч)	<b>Выполнять</b> строевые упражнения; <b>выполнять</b> наклон вперед из положения сидя и стоя; <b>выполнять</b> различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами; <b>выполнять</b> кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад; выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках; <b>выполнять</b> мост; выполнять упражнения на гимнастическом бревне; <b>выполнять</b> упражнения на кольцах; <b>выполнять</b> опорный прыжок; <b>проходить</b> станции круговой тренировки; <b>лазать</b> по гимнастической стенке, по канату в два и три приема; <b>прыгать</b> в скакалку самостоятельно и в тройках; крутить обруч; выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами; <b>подтягиваться, отжиматься.</b>
Легкая атлетика (26ч)	<b>Пробегать</b> 30 и 60м на время; выполнять челночный бег; <b>метать</b> мешочек на дальность и мяч на точность; <b>прыгать</b> в длину с места и с разбега; <b>прыгать</b> в высоту с прямого разбега, перешагиванием; <b>проходить</b> полосу препятствий; <b>бросать</b> набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой; <b>пробегать</b> дистанцию 1000 м, <b>передавать</b> эстафетную палочку.
Лыжная подготовка (17ч)	<b>Передвигаться</b> на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; <b>выполнять</b> повороты на лыжах переступанием и прыжком; <b>переносить</b> лыжи под рукой и на плече; <b>проходить</b> на лыжах 1,5 км; <b>подниматься</b> на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; <b>спускаться</b> со склона в основной стойке и в низкой стойке; тормозить «плугом»; <b>передвигаться</b> и <b>спускаться</b> со склона на лыжах «змейкой».
Подвижные и спортивные игры (22ч)	<b>Давать</b> пас ногами и руками; выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, <b>вводить</b> мяч из – за боковой; <b>выполнять</b> броски и ловлю мяча различными способами; <b>выполнять</b> футбольные упражнения, стойку баскетболиста; <b>выполнять</b> ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; участвовать в эстафетах; <b>бросать</b> мяч в баскетбольное кольцо различными способами; <b>играть</b> в подвижные игры.

## 8. Материально-техническое обеспечение

Наименование объектов и средств  
материально-технического обеспечения

**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, 2017

**Технические средства обучения**

Магнитофон

Микрофон

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

Стенка гимнастическая

Перекладина гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1кг, 2кг)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

*Легкая атлетика*

Планка для прыжков в высоту

Флажки разметочные на опоре

Дорожка разметочная для прыжков в длину

Рулетка измерительная

*Подвижные и спортивные игры*

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные, волейбольные

Сетка волейбольная

Ворота для мини футбола

Мячи футбольные

*Средства первой помощи*

Аптечка медицинская

**Спортивные залы (кабинеты)**

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Подсобное помещение для хранения оборудования

**Пришкольный стадион (площадка)**

Легкоатлетическая дорожка

Площадка игровая баскетбольная, волейбольная