

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Харовского округа

МБОУ «Харовская СОШ № 2»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ (О.Ю.Скворцова)

Протокол № 1

от "29" августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Харовская СОШ
№2

_____ (М.С. Соколова)

Приказ № 140

от "30" августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура» вариант 7.2.

для 1-4 класса основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Тубол Павел Сергеевич
учитель физической культуры

Харовск 2024

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 класса с ЗПР осваивающих АООП НОО (вариант 7.2) разработана на основе следующих **нормативно-правовых и инструктивно-методических** документов:

1. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального образования».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.05.2023 г № 233 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г № 345»;
4. При организации образовательного процесса используется учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы: Лях В.И. "Мой друг – физкультура"- Москва, «Просвещение», 2022.

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры;
 - овладение школой движений;
 - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
 - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
 - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
 - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния

здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Общая характеристика учебного предмета.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п.

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается

прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура". В Федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 2 часа в неделю, в 1 классе 66 часов.

Планируемые результаты

1 класс

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

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

Предметными результатами обучающихся являются:

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

2 класс

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

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

Предметными результатами обучающихся являются:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

3 класс

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

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

Предметными результатами обучающихся являются:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

4 класс

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

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

Предметными результатами обучающихся являются:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с

продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	Теория	практика	
1.	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1	1	0	Устный опрос
2.	Команды: «Равняйся!», «Смирно!»	1	1	0	Разучивание
3.	Команды: « На право», « На лево»	1	1	0	Разучивание
4.	Бег на короткие дистанции	1	0	1	Разучивание
5.	Бег на короткие дистанции. Низкий старт	1	0	1	Закрепление
6.	Бег 30м.	1	0	1	Зачет
7.	Прыжок в длину с места. Разучивание	1	0	1	Разучивание
8.	Прыжок в длину с места. Закрепление	1	0	1	Зачет
9.	Метание мяча. Разучивание	1	0	1	Разучивание
10.	Метание мяча. Закрепление	1	0	1	Зачет
11.	Челночный бег Разучивание	1	0	1	Разучивание
12.	Челночный бег Закрепление	1	0	1	Зачет
13.	Подтягивание. Разучивание	1	0	1	Разучивание

14.	Подтягивание. Закрепление.	1	0	1	Зачет
15.	Эстафеты	1	0	1	Зачет
16.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
17.	Т.Б. на уроках гимнастики.	1	0	1	Устный опрос
18.	Счет по два, по три. Построение в шеренгу	1	0	1	Разучивание
19.	Ползание по гимнастической скамейке.	1	0	1	Разучивание
20.	Ползание по гимнастической скамейке	1	0	1	Зачет
21.	Кувырок вперед Разучивание	1	0	1	Разучивание
22.	Кувырок вперед. Закрепление	1	0	1	Закрепление
23.	Учебная игра.	1	0	1	Зачет
24.	Лазание по канату. Разучивание	1	0	1	Разучивание
25.	Лазание по канату. Закрепление	1	0	1	Закрепление
26.	Учебная игра.	1	0	1	Зачет
27.	Стойка на лопатках. Разучивание	1	0	1	Разучивание

28.	Стойка на лопатках. Закрепление	1	0	1	Закрепление
29.	Учебная игра.	1	0	1	Зачет
30.	Ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание	1	0	1	Разучивание
31.	Ходьба по гимнастической скамейке Закрепление	1	0	1	Зачет
32.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
33.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки	1	1	0	Устный опрос
34.	Переноска и надевание лыж. Перемещение по	1	0	1	Разучивание
35.	Попеременно одношажный ход.	1	0	1	Разучивание
36.	Попеременно одношажный ход.	1	0	1	Закрепление
37.	Учебная игра.	1	0	1	Зачет
38.	Попеременно двухшажный ход. Разучивание	1	0	1	Разучивание
39.	Попеременно двухшажный ход. Закрепление	1	0	1	Зачет
40.	Бесшажный ход	1	0	1	Разучивание
41.	Бесшажный ход	1	0	1	Зачет
42.	Спуски и подъемы	1	0	1	Разучивания
43.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
44.	Т.Б. на уроках по подвижным играм	1	1	0	Устный опрос
45.	Стока и передвижения	1	0	1	Разучивание
46.	Перемещение в шаге и беге.	1	0	1	Разучивание
47.	Игра «Мяч водящему»	1	0	1	Зачет
48.	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя	1	0	1	Закрепление
49.	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя	1	0	1	Зачет
50.	Ведение мяча на месте	1	0	1	Разучивание
51.	Ведение мяча на месте	1	0	1	Зачет
52.	Перебрасывание мяча друг другу в парах	1	0	1	Разучивание
53.	Перебрасывание мяча друг другу в парах. Закрепление	1	0	1	Зачет
54.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
55.	Т.Б. на уроках легкой атлетики	1	1	0	Устный опрос
56.	Бег на короткие дистанции	1	0	1	Закрепление
57.	Бег на короткие дистанции. Закрепление	1	0	1	Совершенствование
58.	Бег 30м	1	0	1	Зачет

59.	Прыжок в длину с места	1	0	1	Закрепление
60.	Прыжок в длину с места. Закрепление	1	0	1	Зачет
61.	Метание мяча	1	0	1	Закрепление
62.	Метание мяча. Закрепление	1	0	1	Зачет
63.	Челночный бег	1	0	1	Закрепление
64.	Челночный бег Закрепление	1	0	1	Зачет
65.	Правила игры футбол.	1	0	1	Закрепление
66.	Передачи мяча ногой по стоящему мячу.	1	0	1	Зачет
67.	Передачи мяча по катящимся мячу	1	0	1	Зачет
68.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	Теория	практика	
1.	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1	1	0	Устный опрос
2.	Зарождение Олимпийских игр	1	1	0	Разучивание
3.	Современные Олимпийские игры.	1	1	0	Разучивание
4.	Бег на короткие дистанции	1	0	1	Разучивание
5.	Бег на короткие дистанции. Низкий старт	1	0	1	Закрепление
6.	Бег 30м.	1	0	1	Зачет
7.	Прыжок в длину с места. Разучивание	1	0	1	Разучивание
8.	Прыжок в длину с места. Закрепление	1	0	1	Зачет
9.	Метание мяча. Разучивание	1	0	1	Разучивание
10.	Метание мяча. Закрепление	1	0	1	Зачет
11.	Челночный бег 4/9м. Разучивание	1	0	1	Разучивание
12.	Челночный бег 4/9м. Закрепление	1	0	1	Зачет

13.	Подтягивание. Разучивание.	1	0	1	Разучивание
14.	Подтягивание. Закрепление.	1	0	1	Зачет
15.	Эстафеты	1	0	1	Зачет
16.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
17.	Т.Б. на уроках гимнастики.	1	0	1	Устный опрос
18.	Счет по два, по три. Построение в шеренгу.	1	0	1	Разучивание
19.	Ползание по гимнастической скамейке.	1	0	1	Разучивание
20.	Ползание по гимнастической скамейке.	1	0	1	Зачет
21.	Кувырок вперед Разучивание	1	0	1	Разучивание
22.	Кувырок вперед. Закрепление.	1	0	1	Закрепление
23.	Учебная игра.	1	0	1	Зачет
24.	Лазание по канату. Разучивание	1	0	1	Разучивание
25.	Лазание по канату. Закрепление.	1	0	1	Закрепление
26.	Учебная игра.	1	0	1	Зачет
27.	Стойка на лопатках. Разучивание	1	0	1	Разучивание

28.	Стойка на лопатках. Закрепление	1	0	1	Закрепление
29.	Учебная игра.	1	0	1	Зачет
30.	Ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание	1	0	1	Разучивание
31.	Ходьба по гимнастической скамейке Закрепление	1	0	1	Зачет
32.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
33.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки	1	1	0	Устный опрос
34.	Переноска и надевание лыж. Перемещение по	1	0	1	Разучивание
35.	Попеременно одношажный ход.	1	0	1	Разучивание
36.	Попеременно одношажный ход.	1	0	1	Закрепление
37.	Учебная игра.	1	0	1	Зачет
38.	Попеременно двухшажный ход. Разучивание	1	0	1	Разучивание
39.	Попеременно двухшажный ход. Закрепление	1	0	1	Зачет
40.	Бесшажный ход	1	0	1	Разучивание
41.	Бесшажный ход	1	0	1	Зачет
42.	Спуски и подъемы	1	0	1	Разучивания
43.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
44.	Т.Б. на уроках по подвижным играм	1	1	0	Устный опрос
45.	Стока и передвижения	1	0	1	Разучивание
46.	Перемещение в шаге и беге.	1	0	1	Разучивание
47.	Игра «Мяч водящему»	1	0	1	Зачет
48.	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя	1	0	1	Закрепление
49.	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя	1	0	1	Зачет
50.	Ведение мяча на месте	1	0	1	Разучивание
51.	Ведение мяча на месте	1	0	1	Зачет
52.	Перебрасывание мяча друг другу в парах	1	0	1	Разучивание
53.	Перебрасывание мяча друг другу в парах. Закрепление	1	0	1	Зачет
54.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
55.	Т.Б. на уроках легкой атлетики	1	1	0	Устный опрос
56.	Бег на короткие дистанции	1	0	1	Закрепление
57.	Бег на короткие дистанции. Закрепление	1	0	1	Совершенствование
58.	Бег 30м	1	0	1	Зачет

59.	Прыжок в длину с места	1	0	1	Закрепление
60.	Прыжок в длину с места. Закрепление	1	0	1	Зачет
61.	Метание мяча	1	0	1	Закрепление
62.	Метание мяча. Закрепление	1	0	1	Зачет
63.	Челночный бег 4/9м	1	0	1	Закрепление
64.	Челночный бег 4/9м. Закрепление	1	0	1	Зачет
65.	Подтягивание	1	0	1	Закрепление
66.	Футбол. Передачи мяча на месте.	1	0	1	Зачет
67.	Передачи мяча в движении	1	0	1	Зачет
68.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1	1	0	Устный опрос
2.	История появления древнего спорта.	1	1	0	Разучивание
3.	Виды физических упражнений	1	0	1	Разучивание
4.	Бег на короткие дистанции	1	0	1	Разучивание
5.	Бег на короткие дистанции. Низкий старт	1	0	1	Закрепление
6.	Бег 30м.	1	0	1	Зачет
7.	Прыжок в длину с места	1	0	1	Разучивание
8.	Прыжок в длину с места Закрепление	1	0	1	Зачет
9.	Метание мяча	1	0	1	Разучивание
10.	Метание мяча Закрепление	1	0	1	Зачет
11.	Челночный бег 4/9м	1	0	1	Разучивание
12.	Челночный бег 4/9м Закрепление	1	0	1	Зачет
13.	Подтягивание	1	0	1	Разучивание
14.	Подтягивание Закрепление	1	0	1	Зачет

15.	Эстафеты	1	0	1	Зачет
16.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
17.	Т.Б. на уроках гимнастики.	1	1	0	Устный опрос
18.	Счет по два, по три. Построение в шеренгу.	1	0	1	Разучивание
19.	Ползание по гимнастической скамейке	1	0	1	Разучивание
20.	Ползание по гимнастической скамейке	1	0	1	Зачет
21.	Кувырок вперед.	1	0	1	Разучивание
22.	Кувырок вперед. Закрепление	1	0	1	Закрепление
23.	Учебная игра	1	0	1	Зачет
24.	Лазание по канату	1	0	1	Разучивание
25.	Лазание по канату. Закрепление	1	0	1	Закрепление
26.	Учебная игра.	1	0	1	Зачет
27.	Стойка на лопатках	1	0	1	Разучивание

28.	Стойка на лопатках	1	0	1	Закрепление
29.	Учебная игра	1	0	1	Зачет
30.	Ходьба по гимнастической скамейке	1	0	1	Разучивание
31.	Ходьба по гимнастической скамейке	1	0	1	Зачет
32.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
33.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки	1	1	0	Устный опрос
34.	Переноска и надевание лыж	1	0	1	Разучивание
35.	Попеременно одношажный ход	1	0	1	Разучивание
36.	Попеременно одношажный ход	1	0	1	Закрепление
37.	Эстафеты на лыжах.	1	0	1	Зачет
38.	Попеременно двухшажный ход	1	0	1	Разучивание
39.	Попеременно двухшажный ход	1	0	1	Зачет
40.	Бесшажный ход	1	0	1	Разучивание
41.	Бесшажный ход.	1	0	1	Зачет
42.	Спуски и подъемы	1	0	1	Разучивания
43.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
44.	Т.Б. на уроках по подвижным играм	1	0	1	Устный опрос
45.	Стока и передвижения	1	0	1	Разучивание
46.	Перемещение в шаге и беге.	1	0	1	Разучивание
47.	Игра «Мяч водящему»	1	0	1	Зачет
48.	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя	1	0	1	Закрепление
49.	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя	1	0	1	Зачет
50.	Ведение мяча на месте	1	0	1	Разучивание
51.	Ведение мяча на месте	1	0	1	Зачет
52.	Перебрасывание мяча друг другу в парах	1	0	1	Разучивание
53.	Перебрасывание мяча друг другу в парах	1	0	1	Зачет
54.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
55.	Т.Б. на уроках легкой атлетики	1	1	0	Устный опрос
56.	Бег на короткие дистанции	1	0	1	Закрепление
57.	Бег на короткие дистанции.	1	0	1	Совершенствование
58.	Бег 30м	1	0	1	Зачет

59.	Прыжок в длину с места	1	0	1	Закрепление
60.	Прыжок в длину с места. Закрепление	1	0	1	Зачет
61.	Метание мяча	1	0	1	Закрепление
62.	Метание мяча. Закрепление	1	0	1	Зачет
63.	Челночный бег 4/9м	1	0	1	Закрепление
64.	Челночный бег 4/9м. Закрепление	1	0	1	Зачет
65.	Футбол. Передачи мяча в тройках.	1	0	1	Закрепление
66.	Футбол. Удары по воротам.	1	0	1	Зачет
67.	Эстафеты с футбольным мячом.	1	0	1	Зачет
68.	Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.	4 класс		

Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
	всего	теория	практика	
Т.Б на уроках легкой атлетики.	1	1	0	Устный опрос
Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1	0	1	Разучивание
Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1	0	1	Закрепление
Бег 30м.	1	0	1	Зачет.
Финальное усилие в беге на короткие дистанции	1	0	1	Разучивание.

Бег 60м.	1	0	1	Зачет.
Прыжок в длину с места.	1	0	1	Совершенствование
Прыжок в длину с места.Закрепление	1	0	1	Закрепление
Учебная игра.	1	0	1	Зачет.
Метание мяча.	1	0	1	Разучивание
Метание мяча. Закрепление	1	0	1	Закрепление
Учебная игра	1	0	1	Зачет
Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	Разучивание
Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепление	1	0	1	Закрепление
Бег.500м.(д) Бег1000м(м)	1	0	1	Зачет
Подведение итогов.	1	0	1	Устный опрос.
Т.Б.на уроках гимнастики, акробатики.	1	1	0	Выберите вид/форму контроля
Кувырок вперед	1	0	1	Разучивание.
Кувырок вперед. Закрепление	1	0	1	Закрепление
Учебная игра.	1	0	1	Зачет
Стойка на лопатках	1	0	1	Закрепление
Стойка на лопатках. Закрепление	1	0	1	Зачет
Координационные движения	1	0	1	Разучивание
Координационные движения. Закрепление	1	0	1	Зачет.
Лазание по канату	1	0	1	Разучивание
Лазание по канату. Закрепление	1	0	1	Совершенствование
Учебная игра	1	0	1	Зачет.
Опорный прыжок	1	0	1	Разучивание

Опорный прыжок. Закрепление	1	0	1	Закрепление
Учебная игра	1	0	1	Зачет
Лазание и перелазания	1	0	1	Закрепление
Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос.
Т.Б. на уроках лыжный подготовки.	1	1	0	Устный опрос.
Переноска и надевание лыж. Передвижение по дистанции.	1	0	1	Разучивание
Попеременно одношажный ход. Совершенствование.	1	0	1	Разучивание
Попеременно одношажный ход. Зачёт.	1	0	1	Закрепление
Эстафеты на лыжах.	1	0	1	Зачет.
Спуски и подъемы	1	0	1	Разучивание
Спуски и подъемы. Закрепление	1	0	1	Зачет
Одновременный бесшажный ход. Длительное скольжение на одной лыже. Закрепление	1	0	1	Разучивание
Одновременный бесшажный ход. Длительное скольжение на одной лыже. Зачёт	1	0	1	Зачет
Попеременно двухшажный ход. Разучивание.	1	1	1	Устный опрос
Попеременно двухшажный ход. Закрепление.	1	0	1	Разучивание
Попеременно двухшажный ход. Зачёт.	1	0	1	Зачет.
Смена ходов во время движения. Разучивание.	1	0	1	Разучивание
Смена ходов во время движения. Зачёт.	1	0	1	Зачет

Совершенствование пройденных лыжных ходов.	1	0	1	Разучивание
Совершенствование пройденных лыжных ходов. Закрепление	1	0	1	Разучивание
Бег на лыжах 1000м.	1	0	1	Зачет
Эстафеты на лыжах.	1	0	1	Разучивание
Эстафеты на лыжах.	1	0	1	Зачет
Подведение итогов.	1	0	1	Разучивание
Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1	1	0	Устный опрос
Спринтерский бег. Стартовый разгон	1	0	1	Закрепление
Бег 30м	1	0	1	Зачет
Прыжок в длину с места	1	0	1	Закрепление
Прыжок в длину с места. Зачёт.	1	0	1	Зачет
Челночный бег. Совершенствование.	1	0	1	Совершенствование
Челночный бег. Зачёт.	1	0	1	Закрепление
Бег 60м.	1	0	1	Зачет
Метание мяча	1	0	1	Совершенствование
Метание мяча. Закрепление	1	0	1	Закрепление
Учебная игра	1	0	1	Зачет
Футбол. Двухсторонняя игра. Разучивание	1	0	1	Совершенствование
Футбол. Двухсторонняя игра.	1	0	1	Закрепление
Бег 500м(д) Бег 1000м(м)	1	0	1	Зачет
Эстафеты	1	0	1	Совершенствование
Подведение итогов	1	0	1	Устный опрос

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	10
--	----	----

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с

ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;
Акционерное общество

«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-

учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под

редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>