

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Камская основная общеобразовательная школа»**

**ПРИНЯТО**  
решением педагогического совета  
протокол от 30.08.2023 г. № 7

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
от 31.08.2023г. №46

**Основная образовательная программа начального общего образования**

**Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 1-4 классов с задержкой психического развития  
(вариант 7.2)**

Срок освоения программы: 4 года

**ФГОС 2009**

Составитель: Вахитов А.Р.,  
учитель физической культуры

## **Общие положения**

Рабочая программа по физической культуре для начальной школы разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2008г.

Обучение ведется по учебнику Физическая культура.1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций /В.И. Лях. -5-е изд. -М.: Просвещение, 2018.-176с.: ил. (Школа России)-ISBN 978-5-09-055103-8 .

На учебный предмет «Физическая культура» в начальной школе соответствии с учебным планом ОУ отводится 3 часа в неделю (1 класс-99 часов, 2-4 классы -102часа).

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

К концу обучения у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные

действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### Содержание учебного предмета (1 класс).

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе, знания о человеке, знания об обществе. Изучается физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями; возникновение физической культуры у древних людей; история развития физической культуры и первых соревнований; ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека; правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Режим дня и личная гигиена. Выполнение простейших закаливающих процедур. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

#### ❖ Легкая атлетика.

*Ходьба и беговые упражнения:* ходьба с правильной осанкой и различными видами, техника бега, бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### ❖ Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Упражнения на равновесие: ходьба по линии на полу и по скамейке.

❖ Лыжная подготовка.

Обучение держанию палок и практическое ознакомление с надеванием лыж. Организующие команды и приемы: «Лыжи скрепить!», «В одну шеренгу становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Смирно!», «На лыжи становись!»; переноска лыж и палок; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.

❖ Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Лиса и куры», «Бездомный заяц», «Бой петухов», «Запрещенное движение», «Медведь и пчелы», «Караси и щука», «Стой!», «Совушка», «Река и ров», «Соблюдай равновесие», «У ребят порядок строгий».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Волки во рву», «Бег пингвинов», «Быстро по местам», «Кто быстрее», «Горелки», «К своим флажкам», «Третий лишний». «Салки», «Воробьи - вороны», «Хитрая лиса», «Охотники и зайцы».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Пустое место», «Пятнашки», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

❖ Подвижные игры с элементами спортивных игр:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры: «Брось - поймай».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. 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.

### Тематическое планирование для 1 класса

Сроки изучения учебного материала	№ урока	Раздел, тема, урок. Практические, контрольные работы и другие виды контроля	Количество часов
		<b>1. Легкая атлетика</b>	15
	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1
	2	Освоение навыков ходьбы	1
	3	Развитие координационных способностей	1
	4	Освоение навыков бега	1
	5	Развитие скоростных и координационных способностей	1
	6	Совершенствование навыков бега	1
	7	Развитие выносливости	1
	8	Совершенствование бега, развитие скоростных способностей	1
	9	Освоение навыков прыжков	1
	10	Закрепление навыков прыжков	1
	11	Овладение навыками метания малого мяча	1
	12	Закрепление навыков метания	1
	13	Освоение навыков метания	1
	14	Развитие скоростно-силовых способностей	1
	15	Развитие координационных способностей	1
		<b>2. Подвижные игры</b>	6
	16	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по подвижным играм.	1
	17	Закрепление и совершенствование навыков бега в игре	1
	18	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках в игре	1
	19	Совершенствование метаний на дальность и точность	1
	20	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках.	1
	21	Комплексное развитие координационных способностей	1
		<b>3. Подвижные игры с элементами футбола, волейбола, баскетбола</b>	6
	22	Инструктаж по ТБ при игре в подвижные игры с элементами футбола, волейбола, баскетбола	1
	23	Освоение тактики игры в мини-футбол	1
	24	Освоение тактики игры в мини-баскетбол	1
	25	Закрепление тактики игры в баскетбол	1
	26	Освоение тактики игры в волейбол.	1
	27	Закрепление тактики игры в волейбол.	1
		<b>4. Гимнастика с элементами акробатики</b>	21

28	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Вводный урок.	1
29	Освоение строевых упражнений	1
30	Освоение строевых упражнений	1
31	Освоение акробатических упражнений: группировка, перекаты	1
32	Закрепление акробатических упражнений: группировки, перекаты	1
33	Освоение акробатических упражнений: кувырки вперед	1
34	Закрепление акробатических упражнений: кувырок вперед	1
35	Техника выполнения стойки на лопатках, «моста»	1
36	Совершенствование стойки на лопатках, «моста»	1
37	Развитие координационных способностей	1
38	Развитие координационных способностей	1
39	Освоение навыков лазанья и перелезания	1
40	Висы на перекладине	1
41	Висы на перекладине	1
42	Круговая тренировка	1
43	Освоение навыков прыжков со скакалкой	1
44	Закрепление навыков прыжков со скакалкой	1
45	Освоение навыков вращения обруча	1
46	Круговая тренировка	1
47	Освоение танцевальные упражнения	1
48	Закрепление танцевальных упражнений	1
	<b>5. Лыжная подготовка</b>	15
49	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по лыжной подготовке.	1
50	Освоение техники лыжных ходов – ступающий шаг	1
51	Освоение скользящего шага без палок	1
52	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
53	Освоение ступающего шага на лыжах с палками	1
54	Освоение скользящего шага на лыжах с палками	1
55	Повороты переступанием на лыжах с палками	1
56	Освоение подъемов и спусков под уклон на лыжах без палок	1
57	Освоение подъемов и спусков под уклон на лыжах с палками	1
58	Освоение техники передвижения на дистанции 1 км на лыжах	1
59	Совершенствование техники лыжных ходов	1
60	Освоение техники скользящего шага на лыжах «змейкой»	1
61	Совершенствование техники лыжных ходов	1
62	Освоение техники передвижения дистанции 1,5 км на лыжах	1

	63	Совершенствование техники лыжных ходов	1
		<b>6. Подвижные игры</b>	8
	64	Закрепление и совершенствование навыков бега в игре	1
	65	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках в игре	1
	66	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча.	1
	67	Комплексное развитие координационных способностей	1
	68	Совершенствование навыков метаний на точность и дальность	1
	69	Броски и ловля мяча в парах	1
	70	Подвижные игры с мячом	1
	71	Подвижные игры с мячом	1
		<b>7. Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	4
	72	Освоение техники игры в мини-футбол	1
	73	Совершенствование техники игры в мини-футбол	1
	74	Совершенствование техники игры в мини-футбол	1
	75	Совершенствование техники игры в мини-футбол	1
		<b>8. Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола</b>	6
	76	Броски мяча через волейбольную сетку	1
	77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
	78	Освоение бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
	79	Совершенствование бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
	80	Освоение техники ведения мяча	1
	81	Освоение техники ведения мяча в движении	1
		<b>9. Подвижные игры</b>	6
	82	Закрепление навыков бега в игре	1
	83	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках в игре	1
	84	Совершенствование метаний на дальность и точность	1
	85	Развитие скоростно-силовых способностей	1
	86	Подвижные игры для развития равновесия и координации	1
	87	Подвижные игры для развития равновесия и координации	1
		<b>10. Легкая атлетика</b>	12
	88	Освоение беговых упражнений	1
	89	Совершенствование бега	1
	90	Совершенствование бега	1
	91	Развитие выносливости	1
	92	Освоение навыков прыжков	1
	93	Совершенствование навыков прыжков	1



	94	Тестирование навыков прыжков	1
	95	Тестирование метания малого мяча на точность	1
	96	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
	97	Тестирование челночного бега 3*10 м	1
	98	Кроссовая подготовка	1
	99	Кроссовая подготовка	1

Итого: 99 часов

### Уровень физической подготовленности для 1 класса

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Для мальчиков			Для девочек		
1	Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1 и более	7,0-6,0	5,4 и менее	7,3 и более	7,2-6,2	5,6 и менее
			9	6,8 и более	6,7-5,7	5,1 и менее	7,0 и более	6,9-6,0	5,3 и менее
			10	6,6 и более	6,5-5,6	5,1 и менее	6,6 и более	6,5-5,6	5,2 и менее
2	Координация	Челночный бег 3*10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4 и более	10,0-9,5	9,1 и менее	11,2 и более	10,7-10,1	9,7 и менее
			9	10,2 и более	9,9-9,3	8,8 и менее	10,8 и более	10,6-9,7	9,3 и менее
			10	9,9 и более	9,5-9,0	8,6 и менее	10,4 и более	10,0-9,5	9,1 и менее
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	85 и менее	110-130	150 и более
			8	110 и менее	125-145	165 и более	90 и менее	125-140	155 и более
			9	120 и менее	130-150	175 и более	110 и менее	135-150	160 и более
			10	130 и менее	140-160	185 и более	120 и менее	140-155	170 и более
4	Выносливость	6 минутный бег, м	7	700 и менее	750-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750 и менее	800-950	1150 и более	550 и менее	650-850	950 и более
			9	800 и менее	850-1000	1200 и более	600 и менее	700-900	1000 и более
			10	850 и менее	900-1050	1250 и более	650 и менее	750-950	1050 и более
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	12,5 и более
			8	1	3-5	7,5 и более	2 и менее	5-8	11,5 и более
			9	1	3-5	7,5 и более	2 и менее	6-9	13,0 и более
			10	2	4-6	8,5 и более	3 и менее	7-10	14,0 и более
6	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	7	1	2-3	4 и более			
			8	1	2-3	4 и более			
			9	1	3-4	5 и более			
			10	1	3-4	5 и более			
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	7				2 и менее	4-8	12 и более
			8				3 и менее	6-10	14 и более
			9				3 и менее	7-11	16 и более
			10				4 и менее	8-13	18 и более

## Тематическое планирование для 2 класса

Сроки изучения учебного материала	№ урока	Раздел, тема, урок. Практические, контрольные работы и другие виды контроля	Количество часов
		<b>1.Легкая атлетика</b>	16
	1	Правила ТБ в спортзале, на уроках легкой атлетики. Вводный урок	1
	2	Освоение навыков ходьбы	1
	3	Совершенствование навыков ходьбы	1
	4	Освоение навыков бега	1
	5	Совершенствование навыков бега	1
	6	Закрепление навыков бега. Тестирование бега на 30 м на оценку	1
	7	Развитие выносливости	1
	8	Освоение навыков прыжков	1
	9	Совершенствование навыков прыжков	1
	10	Тестирование навыков прыжка в длину	1
	11	Тестирование навыков прыжков через скакалку	1
	12	Овладение навыками метания	1
	13	Совершенствование навыков метания	1
	14	Тестирование навыков метания на дальность	1
	15	Метание малого мяча	1
	16	Совершенствование навыков метания малого мяча	1
		<b>2.Подвижные игры</b>	6
	17	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по подвижным играм	1
	18	Подвижные игры на закрепление навыков бега	1
	19	Подвижные игры на развитие скоростных способностей	1
	20	Подвижные игры на закрепление навыков прыжков	1
	21	Подвижные игры на совершенствование метаний	1
	22	Подвижные игры на овладение умением ловли, передачи и ведения мяча	1
		<b>3.Подвижные игры с элементами футбола</b>	5
	23	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по подвижным играм с элементами футбола, волейбола, баскетбола	1
	24	Освоение элементов мини-футбола	1
	25	Освоение элементов мини- футбола	1

	26	Освоение тактики игры в мини-футбол	1
	27	Закрепление тактики игры в мини-футбол	1
		<b>4.Гимнастика с элементами акробатики</b>	21
	28	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по гимнастике.	1
	29	Освоение строевых упражнений	1
	30	Освоение разминки с предметами	1
	31	Освоение акробатических упражнений	1
	32	Совершенствование акробатических упражнений	1
	33	Закрепление акробатических упражнений	1
	34	Освоение разминки без предметов	1
	35	Развитие силы, гибкости и правильной осанки	1
	36	Развитие координационных способностей	1
	37	Освоение висов и упоров	1
	38	Тестирование отжимания и подтягивания	1
	39	Тестирование -подъем туловища из положения лежа на спине	1
	40	Освоение навыков лазанья и перелезания	1
	41	Совершенствование навыков лазания и перелезания	1
	42	Освоение навыков в опорных прыжках.	1
	43	Совершенствование навыков в опорных прыжках.	1
	44	Освоение навыков равновесия.	1
	45	Освоение навыков равновесия	1
	46	Круговая тренировка	1
	47	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	1
	48	Освоение танцевальных упражнений	1
		<b>5.Лыжная подготовка</b>	21
	49	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по лыжной подготовке	1
	50	Освоение техники лыжных ходов – скользящий шаг с палками	1
	51	Совершенствование техники скользящего шага с палками.	1
	52	Совершенствование техники скользящего шага с палками.	1
	53	Освоение техники подъемов и спусков с небольших склонов	1
	54	Освоение техники подъемов и спусков	1
	55	Повторение техники лыжных ходов	1
	56	Повторение техники лыжных ходов	1

	57	Повторение техники лыжных ходов	1
	58	Освоение передвижения на лыжах до 1,5 км	1
	59	Освоение передвижения на лыжах до 1,5 км	1
	60	Освоение техники подъемов и спусков с небольших склонов	1
	61	Освоение техники лыжных ходов	1
	62	Освоение техники лыжных ходов	1
	63	Повторение техники скользящего шага на лыжах «змейкой»	1
	64	Повторение техники подъемов и спусков с небольших склонов	1
	65	Повторение техники поворотов переступанием	1
	66	Закрепление техники лыжных ходов	1
	67	Закрепление техники лыжных ходов	1
	68	Освоение передвижения на лыжах до 1,5 км	1
	69	Освоение передвижения на лыжах до 1,5 км	1
		<b>6.Подвижные игры</b>	3
	70	Подвижные игры на закрепление навыков бега и прыжков	1
	71	Подвижные игры на развитие скоростных способностей	1
	72	Подвижные игры закрепление метаний.	1
		<b>7.Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	6
	73	Освоение навыков игры с мячом, ведение мяча	1
	74	Освоение навыков игры с мячом, ловли и передачи мяча	1
	75	Освоение навыков игры с мячом, броска в цель	1
	76	Развитие координационных способностей	1
	77	Освоение навыков игры с мячом	1
	78	Освоение навыков игры с мячом	1
		<b>8.Подвижные игры с элементами волейбола</b>	6
	79	Освоение навыков подбрасывания и подачи мяча	1
	80	Освоение навыков приема и передачи мяча	1
	81	Освоение навыков приема и передачи мяча	1
	82	Освоение навыков приема и передачи мяча	1
	83	Освоение навыков игры в волейбол.	1
	84	Освоение навыков игры в волейбол.	1
		<b>9.Подвижные игры</b>	6
	85	Подвижные игры на совершенствование навыков бега.	1
	86	Подвижные игры на развитие скоростных способностей	1

	87	Подвижные игры на совершенствование навыков прыжков	1
	88	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	1
	89	Подвижные игры на совершенствование метаний	1
	90	Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей	1
		<b>10. Легкая атлетика</b>	12
	91	Освоение навыков ходьбы	1
	92	Освоение навыков бега	1
	93	Тестирование навыков бега – бег на 30 м	1
	94	Развитие выносливости	1
	95	Освоение навыков прыжков	1
	96	Тестирование прыжков в длину	1
	97	Освоение навыков прыжков в высоту	1
	98	Тестирование прыжков в высоту, прыжков через скакалку	1
	99	Освоение навыков метания малого мяча	1
	100	Совершенствование навыков метания, тестирование приседания	1
	101	Бег на 1000 м	1
	102	Тестирование кроссовой подготовки	1

Итого: 102 часа.

### Уровень физической подготовленности для 2 класса

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости.

Нормативы			2 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	Мальчики	6,0	6,6	7,1
		Девочки	6,3	6,9	7,4
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	Мальчики	+	+	+
		Девочки	+	+	+
3	Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	150	130	115
		Девочки	140	125	110
4	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	Мальчик	80	75	70
		Девочки	70	65	60

5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	Мальчики	70	60	50
		Девочки	80	70	60
6	Отжимания (кол-во раз)	Мальчики	10	8	6
		Девочки	8	6	4
7	Подтягивания (кол-во раз)	Мальчики	3	2	1
8	Метание т/м (м)	Мальчики	15	12	10
		Девочки	12	10	8
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	Девочки	23	21	19
		Мальчики	28	26	24
10	Приседания (кол-во раз/мин)	Мальчики	40	38	36
		Девочки	38	36	34

### Тематическое планирование для 3 класса

Сроки изучения учебного материала	№ урока	Раздел, тема, урок. Практические, контрольные работы и другие виды контроля	Количество часов
		<b>1. Легкая атлетика</b>	16
	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок	1
	2	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	1
	3	Ходьба через несколько препятствий	1
	4	Освоение навыков бега	1
	5	Развитие скоростных способностей	1
	6	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1
	7	Освоение высокого старта. Бег 30 м. на результат	1
	8	Освоение навыков прыжков	1
	9	Закрепление навыков прыжков	1
	10	Овладение навыками метания	1
	11	Овладение навыками метания большого мяча	1
	12	Закрепление навыков метания	1
	13	Овладение навыками метания малого мяча	1
	14	Закрепление навыков метания малого мяча	1
	15	Бег по пересеченной местности	1
	16	Бег по пересеченной местности	1
		<b>2. Подвижные игры</b>	6
	17	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по подвижным играм.	1
	18	Освоение комплексов разминки для развития основных	1

		физических качеств.	
	19	Совершенствование навыков бега	1
	20	Развитие скоростных способностей	1
	21	Развитие способности к ориентированию в пространстве	1
	22	Овладение умением ловли, броска и ведения мяча	1
		<b>3.Подвижные игры с элементами футбола</b>	<b>5</b>
	23	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм	1
	24	Стойки и перемещение игрока	1
	25	Ведение мяча по прямой с остановками	1
	26	Удар внутренней стороной стопы по мячу	1
	27	Освоение упражнений для закрепления двигательных действий	1
		<b>4.Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>
	28	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1
	29	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1
	30	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
	31	Развитие координационных способностей.	1
	32	Освоение комбинаций акробатических упражнений	1
	33	Закрепление комбинации из разученных элементов	1
	34	Равновесие.	1
	35	Стойка на гимнастической скамейке	1
	36	Освоение висов.	1
	37	37. Вис стоя и лежа.	1
	38	38. Вис на согнутых руках.	1
	39	Подтягивание на оценку	1
	40	Прыжки через скакалку на оценку	1
	41	Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) на оценку	1
	42	Лазание по наклонной скамейке	1
	43	Приседание на оценку	1
	44	Освоение навыков равновесия.	1
	45	Отжимание на оценку	1
	46	Круговая тренировка	1
	47	Освоение танцевальных упражнений	1
	48	Закрепление танцевальных упражнений	1
		<b>5.Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
	49	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по лыжной	1

		подготовке.	
	50	Освоение техники лыжных ходов.	1
	51	Освоение подъема «лесенкой»	1
	52	Освоение поворота переступанием	1
	53	Освоение попеременного двухшажного хода	1
	54	Освоение одновременного бесшажного хода.	1
	55	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
	56	Закрепление техники подъема «лесенкой»	1
	57	Повторить технику поворота переступанием.	1
	58	Совершенствовать технику подъема «лесенкой»	1
	59	Совершенствовать технику поворота переступанием	1
	60	Совершенствовать технику лыжных ходов	1
	61	Совершенствовать технику лыжных ходов	1
	62	Совершенствовать технику подъема «лесенкой»	1
	63	Совершенствовать технику поворота переступанием	1
	64	Прохождение дистанции 2 км.	1
	65	Совершенствование техники лыжных ходов	1
	66	Совершенствование техники лыжных ходов	1
	67	Совершенствование техники лыжных ходов	1
	68	Совершенствование техники лыжных ходов	1
	69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
		<b>6.Подвижные игры</b>	3
	70	Совершенствование навыков бега и прыжков	1
	71	Развитие скоростных способностей	1
	72	Закрепление навыков метания на дальность и точность	1
		<b>7.Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	6
	73	Развитие скоростных способностей на занятиях баскетболом	1
	74	Ловля и передача мяча	1
	75	Ведение на месте правой и левой рукой.	1
	76	Ведение в движении шагом и бегом.	1
	77	Бросок двумя руками от груди	1
	78	Развитие координационных способностей	1
		<b>8.Подвижные игры с элементами волейбола</b>	6
	79	Развитие скоростных способностей.	1
	80	Прием мяча снизу двумя руками	1
	81	Передача мяча	1



	82	Нижняя прямая подача	1
	83	Развитие координационных способностей	1
	84	Развитие скоростно-силовых способностей	1
		<b>9.Подвижные игры</b>	6
	85	Совершенствование навыков бега	1
	86	Развитие скоростных способностей	1
	87	Закрепление навыков бега	1
	88	Закрепление навыков метания на дальность и точность	1
	89	Комплексное развитие координационных способностей	1
	90	Закрепление техники ловли и ведения мяча.	1
		<b>10.Легкая атлетика</b>	12
	91	Освоение навыков бега	1
	92	Челночный бег	1
	93	Совершенствование навыков бега	1
	94	Тестирование бега 30 м с высокого старта	1
	95	Освоение навыков прыжков в длину	1
	96	Освоение навыков прыжков в высоту	1
	97	Тестирование прыжков в высоту	1
	98	Овладение навыками метания	1
	99	Совершенствование навыков метания, тестирование приседания	1
	100	Оценка техники метания	1
	101	Кроссовая подготовка	1
	102	Бег на 1000 м тестирование	1

Итого: 102 часа.

### Уровень физической подготовленности для 3 класса

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости

Контрольные нормативы	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа кол-во раз				12	8	5
Отжимания (кол-во раз)	13	10	7	10	7	5

Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	30	28	26	25	23	21
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
Метание т/м (м)	18	15	12	15	12	10
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### Тематическое планирование для 4 класса

Сроки изучения учебного материала	№ урока	Раздел, тема, урок. Практические, контрольные работы и другие виды контроля	Количество часов
		<b>1. Легкая атлетика</b>	16
	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1
	2	Виды ходьбы	1
	3	Освоение навыков бега	1
	4	Развитие скоростных способностей	1
	5	Совершенствование навыков бега, бег на 60 м на оценку	1
	6,7	Освоение навыков прыжков	2
	8	Закрепление навыков прыжков на оценку	1
	9,10,11	Овладение навыками метания	3
	12	Закрепление навыков метания на оценку	1
	13,14,15	Освоение бега по пересеченной местности	3
	16	Закрепление бега по пересеченной местности	1
		<b>2.Подвижные игры</b>	6
	17	Инструктаж по ТБ. Вводный урок по подвижным играм	1
	18	Совершенствование навыков бега в подвижных играх	1
	19	Совершенствование навыков метания в подвижных играх	1
	20	Развитие скоростно-силовых способностей	1
	21	Подвижные игры на овладение умениями ловли, ведения, бросков мяча	1
	22	Подвижные игры на развитие координационных способностей	1
		<b>3.Подвижные игры с элементами футбола</b>	5

	23	Инструктаж по ТБ на занятиях с элементами футбола	1
	24	Овладение техникой передвижений в футболе	1
	25	Овладение техникой поворотов, стоек	1
	26,27	Освоение ударов по мячу	2
		<b>4.Гимнастика с элементами акробатики</b>	21
	28	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой	1
	29,30	Освоение строевых упражнений	2
	31,32,33	Освоение акробатических упражнений	3
	35,36	Висы. Строевые упражнения	2
	37	Освоение навыков лазанья и перелезания	1
	38,39,40	Освоение навыков опорных прыжков	3
	41,42,43	Освоение навыков равновесия	3
	44	Закрепление строевых упражнений	1
	45	Прыжки через скакалку на оценку	1
	46,47,48	Освоение танцевальных упражнений и развитие координации.	3
		<b>5.Лыжная подготовка</b>	21
	49	Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	1
	50	Освоение попеременного двушажного хода	1
	51	Повторение техники скользящего шага с палками	1
	52,53	Освоение спусков с пологих склонов	2
	54,55	Освоение торможения «плугом» и упором	2
	56,57	Освоение поворотов переступанием	2
	58,59	Освоение подъема «лесенкой» и «елочкой»	2
	60	Освоение техники прохождения дистанции до 2,5 км	1
	61	Освоение техники спусков в высокой и низкой стойках	1
	62	Освоение техники подъемов и спусков с небольших склонов	1
	63,64	Совершенствование техники лыжных ходов	2
	65,66	Закрепление техники лыжных ходов	2
	67	Прохождение дистанции 1 км	1
	68,69	Освоение техники лыжных ходов	2
		<b>6.Подвижные игры</b>	3
	70	Подвижные игры на закрепление навыков бега.	1
	71	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках.	1
	72	Подвижные игры на закрепление метаний.	1
		<b>7.Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	6

	73,74,75	Закрепление умений в ловле, бросках, передачах мяча	3
	76,77,78	Развитие способностей к быстрой реакции	3
		<b>8.Спортивные игры</b>	6
	79,80,81	Закрепление держания, ловли, передачи мяча	3
	82,83,84	Совершенствование игр с мячом	3
		<b>9.Подвижные игры</b>	6
	85,86	Подвижные игры на совершенствование навыков бега	2
	87	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках	1
	88,89	Подвижные игры на закрепление навыков метаний на дальность и точность	2
	90	Подвижные игры на развитие способности к ориентированию в пространстве	1
		<b>10.Легкая атлетика</b>	12
	91	Инструктаж по ТБ. Освоение навыков бега.	1
	92	Освоение навыков бега	1
	93	Развитие скоростных способностей.	1
	94	Освоение навыков прыжков в длину	1
	95	Прыжок в длину с места на оценку	1
	96	Освоение навыков прыжков в высоту	1
	97	Прыжок в высоту на оценку	1
	98	Овладение навыками метания	1
	99	Закрепление навыков метания на оценку	1
	100,101	Бег по пересеченной местности	2
	102	Бег по пересеченной местности на оценку	1

Итого: 102 часа.

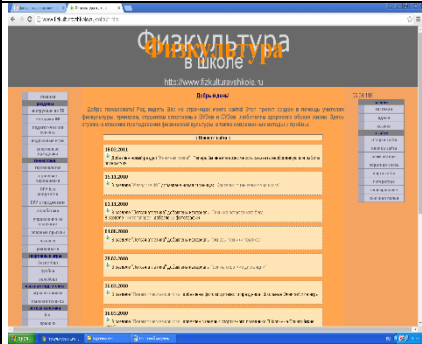



### Контрольно-измерительные материалы для 4 класса

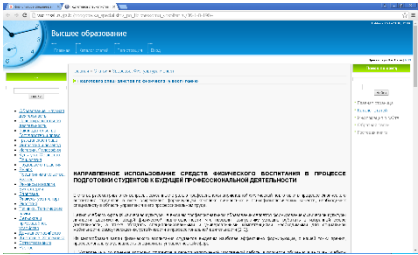

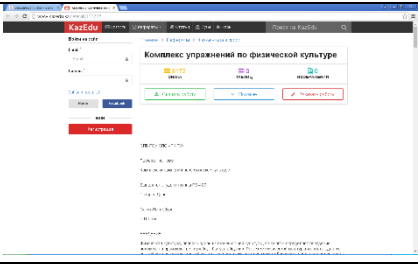
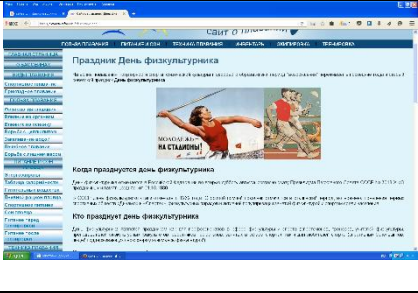
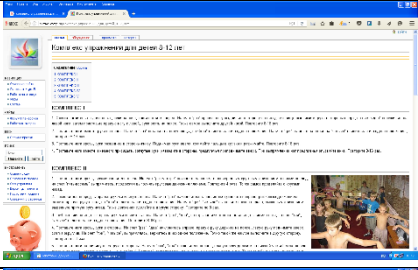

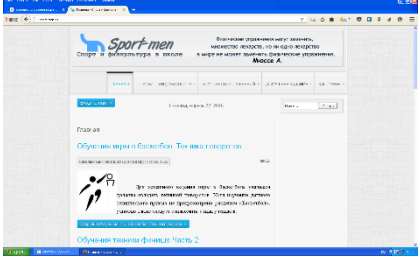
Проверка физической подготовленности учащихся 4 класса проводится в течении учебного года по следующим нормативам:

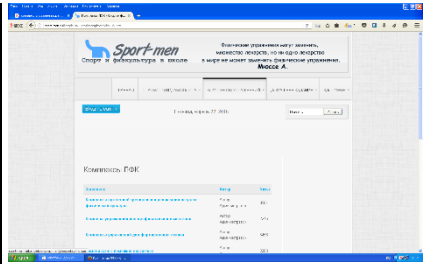
Контрольные нормативы	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа кол-во раз				18	15	10
Отжимания (кол-во раз)	16	14	12	14	11	8
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	33	30	28	28	25	23
Прыжок в длину с места, см	165	155	145	155	145	135

Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	40	40	38
Метание т/м (м)	21	18	15	18	15	12
Бег 60 м с высокого старта, с	10	10,8	11	10,3	11	11,5
Бег 1000 м, мин. с	4,30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### Интернет-ресурсы

№ п/п	Адрес, название и описание ресурса	Страница ресурса
1	<p><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a></p> <p>Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.</p>	
2	<p><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a></p> <p>На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьезбережения и видам спорта, календарно тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...</p>	
3	<p><a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a></p> <p>Материалы, размещенные на этом сайте сейчас, и в дальнейшем будущем, предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.</p>	
4	<p><a href="http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html">http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html</a></p> <p>Методика развития взрывной силы ног</p>	

<p>5</p> <p><a href="http://vuzirossii.ru/">http://vuzirossii.ru/</a></p> <p>В статье рассматриваются вопросы, связанные с ролью профессиональноприкладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов в вузе, эффективно формирующей комплекс личностных и психофизиологических качеств, необходимых специалисту в области управления в его профессиональном труде.</p>		
<p>6</p> <p><a href="http://ds31.centerstart.ru/">http://ds31.centerstart.ru/</a></p> <p>Рекомендации инструктора по физкультуре</p>		
<p>7</p> <p><a href="http://www.kazedu.kz/">http://www.kazedu.kz/</a></p> <p>Реферат на тему: Комплекс упражнений по физической культуре</p>		
<p>8</p> <p><a href="http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php">http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</a></p> <p>Праздник День физкультурника</p> <p>На волне повышения популярности спорта, физической культуры и здорового образа жизни, период "возрождения" переживает в последние годы и старый советский праздник <b>День физкультурника</b>.</p>		
<p>9</p> <p><a href="http://summercamp.ru/">http://summercamp.ru/</a></p> <p>Комплекс упражнений для детей 8-12 лет.</p>		
<p>10</p> <p><a href="http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm">http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm</a></p> <p>Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки.</p>		
<p>11</p> <p><a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a></p> <p>Обучение игры в баскетбол</p> <p>Обучение техники финиша</p> <p>Обучение техники плавания</p>		

12	<p><a href="http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html">http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html</a></p> <p>Комплексы ЛФК Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры</p> <p>Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия</p> <p>Комплексы упражнений для формирования осанки</p> <p>Самомассаж с помощью массажера</p>	
----	--	--

## СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.