

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза П.И. Захарова
с.Троицкое муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании МО
учителей начальных классов»
Руководитель МО

Городнова Л.Н.
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____

Красильникова Н.А.

31.08.2021 г.

Утверждена
Приказом
№ 112/1- ОД от 31.08.2021
Директор школы:

Фомин В.А.

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ВАРИАНТ 6.2
1 - 4 КЛАССЫ

Рабочая программа составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с НОДА (вариант 6.2), адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата ГБОУ СОШ с. Троицкое и ИУП.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА. Реализация изучения предмета осуществляется все 5 лет обучения.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК:

«Физическая культура» 1 - 4 классы:

Физическая культура. 1- 4 классы. В.И. Ляха. - М.: Просвещение.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Учебный план Учреждения предусматривает изучение предмета на этапе начального общего образования:

- в 1 классе - 99 часов в год (3 часа в неделю);
- в 1 классе дополнительном - 99 часов в год (3 часа в неделю);
- во 2 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю);
- в 3 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю);
- в 4 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю);

Общее число учебных часов за четыре года обучения – 504 часов.

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной

деятельности.

Познавательные УУД

Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Умение структурировать знания.

Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.

Умение структурировать знания.

Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.

Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Знать упражнения на формирования правильной осанки. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты.

Коммуникативные УУД

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.

Применять способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; объяснять ошибки при выполнении упражнений; объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов на склон.

Предметные результаты предметной области отражают:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

II. Содержание учебного предмета

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партнерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов.

Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

1 КЛАСС дополнительный

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений
Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партнерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на

гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Плавательная подготовка

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений. Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Рольевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организирующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

III. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок») с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

1 класс (99 часов)

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
Знания о физической культуре 10 ч.			
1	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	2	побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся); формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта; побуждение применять знания
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	2	
3	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	2	
4	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	2	
5	Строевые команды, виды построения, расчёта	2	

			по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность.
Способы физкультурной деятельности 10 ч.			
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями.	3	воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся); формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта; побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность.
7	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	4	
8	Самоконтроль. Строевые команды и построения	3	
Физкультурно-оздоровительная деятельность 56 ч.			
9	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и	34	формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его

	умений. Контроль величины нагрузки и дыхания		двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта; побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность.
10	Игры и игровые задания	20	
11	Организующие команды и приемы	2	
Спортивно-оздоровительная деятельность 23 ч.			
12	Освоение физических упражнений	23	формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта; побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность.

1 класс дополнительны1 (99 ч.)

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
Знания о физической культуре 10 ч.			
1	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	2	<p>побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся);</p> <p>формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность.</p>
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	2	
3	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	2	
4	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	2	
5	Строевые команды, виды построения, расчёта	2	
Способы физкультурной деятельности 10 ч.			

6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями.	3	воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся); формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта; побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность.
7	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	4	
8	Самоконтроль. Строевые команды и построения	3	
Физкультурно-оздоровительная деятельность 56 ч.			
9	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	34	формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; привлечение внимания к достижениям российских
10	Игры и игровые задания	20	
11	Организующие команды и приемы	2	

			спортсменов в различных видах спорта; побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность.
Спортивно-оздоровительная деятельность 23 ч.			
12	Освоение физических упражнений	23	формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта; побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность.

2 класс (102 часа)

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
----------	--------------------------	---------------------	---

Знания о физической культуре 9 ч.			
1	Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка	1	воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся); формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта; побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность.
2	Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта	2	
3	Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования	2	
4	Эстетическое развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры	2	
5	Плавание	2	
Способы физкультурной деятельности 9 ч.			
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	4	формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; привлечение внимания к достижениям российских
7	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	5	

			спортсменов в различных видах спорта; побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность.
Физкультурно-оздоровительная деятельность 60 ч.			
8	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры	12	формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта; побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность.
9	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения	12	
10	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	12	
11	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений	12	
12	Игры и игровые задания	10	
13	Организующие команды и приемы	2	
Спортивно-оздоровительная деятельность 24 ч.			
14	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений	24	воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности)

			<p>учащихся); формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта; побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность.</p>
--	--	--	---

3 класс (102 часа)

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
Знания о физической культуре 9 ч.			
1	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	2	воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся); формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на
2	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития	3	

3	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	3	физическое развитие и физическую подготовленность; привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта; побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность.
4	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1	
Способы физкультурной деятельности 9 ч.			
5	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	4	воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся); формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта; побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность.
6	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	

Физкультурно-оздоровительная деятельность 48 ч.			
7	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	38	воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся); формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта; побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность.
8	Игры и игровые задания	10	
Спортивно-оздоровительная деятельность 36 ч.			
9	Комбинации упражнений основной гимнастики	10	уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся); формирование понимания
10	Спортивные упражнения	10	
11	Туристические физические упражнения	10	
12	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6	

4 класс (68 часа)

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
Знания о физической культуре 9 ч.			
2.	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека	3	уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся); формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта.
3.	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных	3	
	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	3	
Способы физкультурной деятельности 15 ч.			
	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание
	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического	3	

	развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием	3	и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся); формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта; побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность.
	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития	3	
	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	3	
Физкультурно-оздоровительная деятельность 15 ч.			
	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: — для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	5	уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся); формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	5	
	Игры и игровые задания	5	

			<p>привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность 29 ч.			
	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	5	<p>уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся);</p> <p>формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь</p>
	Универсальные умения плавания спортивными стилями	2	
	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	5	
	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	3	
	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	5	
	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие	7	
	Подготовка к демонстрации полученных результатов	2	

			обеспечить безопасность.
--	--	--	--------------------------