

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №43»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «ООШ №43»:

Ю. А. Вожик

пр. №

«2» 09 2019 года



РЕКОМЕНДОВАНО:

педагогическим советом

МБОУ «ООШ №43»

Протокол № 1

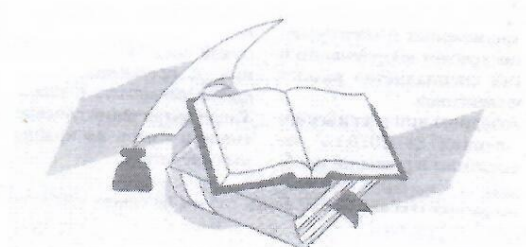
«28» 08 2019 года

РАССМОТРЕНО:

на методическом объединении  
учителей.

Протокол № 1

«27» 08 2019 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»**

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
(задержкой психического развития)  
для 1-4 класса(ов)

**Составитель программы:**

Федосеева Н.А., учитель

физической культуры

МБОУ «ООШ №43»

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

#### **Предметные результаты:**

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).

#### **Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 1класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
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	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

лыжах 1 км, мин. с						
-----------------------	--	--	--	--	--	--

#### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	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

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 класс

#### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### *Способы физкультурной деятельности*

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### *Физическое совершенствование*

##### *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).

*Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.*

### ***Легкая атлетика***

*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.

*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.

*Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Челночный бег 3Х10. Бег на 30 м. Смешанное передвижение (1 км). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель.*

### ***Лыжные гонки***

*Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

*Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Бег на лыжах на 1 км. Бег на лыжах на 2 км.*

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*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: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

### ***Знания о физической культуре***

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

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

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

*Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.*

#### ***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

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

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

*Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Челночный бег 3X10. Бег на 30 м. Смешанное передвижение (1 км). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель.*

#### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

*Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Бег на лыжах на 1 км. Бег на лыжах на 2 км.*

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### 3 класс

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

**Акробатические упражнения:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).** Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

##### **Легкая атлетика**

**Прыжки** в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).** Бег на 60 м. Бег на 1 км. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 150 г.

##### **Лыжные гонки**

**Передвижения на лыжах:** одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

**Поворот** переступанием.



*Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Бег на лыжах на 1 км. Бег на лыжах на 2 км.*

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».*

*На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».*

*На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».*

*На материале спортивных игр:*

*Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».*

*Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».*

*Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».*

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из 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».

*Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Подтягивание из вися на высокой*

перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

### **Легкая атлетика**

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Бег на 60 м. Бег на 1 км. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 150 г.*

### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)». Бег на лыжах на 1 км. Бег на лыжах на 2 км.*

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

## **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				Всего часов
		класс				
		I	II	III	IV	
1	2	3	4	5	6	7
1	<b>Базовая часть</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>200</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе уроков</b>				
1.2	Подвижные игры	15	15	15	15	60
1.3	Гимнастика с основами акробатики	10	10	10	10	40
1.4	Легкоатлетические упражнения	15	15	15	15	60
1.5	Лыжная подготовка	10	10	10	10	40
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>76</b>
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	11	14	14	14	53
2.2	Легкоатлетические упражнения	5	6	6	6	23
	<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>276</b>

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

(66 часов, 2 часа в неделю)

№ п/п	Раздел и учебная тема	Количество часов
<b>1</b>	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	<b>20</b>
1.1	Ходьба	4
1.2	Бег	3
1.3	Равномерный бег	4
1.3	Прыжки	4
1.4	Метание мяча	3
1.5	Передача эстафетной палочки	2
<b>2</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>15</b>
2.1	Метание мяча	4
2.2	Эстафеты с элементами бега	3
2.3	Овладение элементарными умениями	8
<b>3</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>10</b>
3.1	Освоение акробатических упражнений	2
3.2	Освоение навыков лазания и перелезания	2
3.3	Освоение строевых упражнений	2
3.4	Освоение навыков в опорных прыжках	2
3.5	Освоение танцевальных шагов	2
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>
4.1	Одевание и переноска лыж	1
4.2	Переступание и повороты на лыжах	2
4.3	Скользящий шаг	1
4.4	Попеременный двухшажный ход	2
4.5	Подъемы и спуски	2
4.6	Передвижение на лыжах	2
<b>5</b>	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>11</b>
5.1	Ловля и передача мяча	2
5.2	Ведение мяча	2
5.3	Броски мяча	2
5.4	Закрепление и совершенствование	5
<b>Итого</b>		<b>66</b>

2класс

(70 часов, 2 часа в неделю)

№ п/п	Раздел и учебная тема	Количество часов
<b>1</b>	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	<b>21</b>
1.1	Ходьба и бег	3
1.2	Бег	3
1.3	Равномерный бег	4
1.4	Прыжки	4
1.5	Метание мяча	5
1.6	Передача эстафетной палочки	2
<b>2</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>15</b>
2.1	Метание мяча	4
2.2	Эстафеты с элементами бега	3
2.3	Овладение элементарными умениями	8
<b>3</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>10</b>
3.1	Освоение акробатических упражнений	3
3.2	Освоение навыков лазания и перелезания	2
3.3	Освоение строевых упражнений	1

3.4	Освоение навыков в опорных прыжках	2
3.5	Освоение танцевальных шагов	2
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>
4.1	Одевание и переноска лыж	1
4.2	Переступание и повороты на лыжах	2
4.3	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	1
4.4	Попеременный двухшажный ход	2
4.5	Подъемы и спуски с небольших склонов	2
4.6	Передвижение на лыжах до 1,5 км	2
<b>5</b>	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>14</b>
5.1	Перемещение	2
5.2	Ловля и передача мяча	2
5.3	Ведение мяча	2
5.4	Броски мяча	3
5.5	Эстафеты с элементами баскетбола	2
5.6	Закрепление и совершенствование	3
	<b>Итого</b>	<b>70</b>

**3 класс**  
**(70 часов, 2 часа в неделю)**

№ п/п	Раздел и учебная тема	Количество часов
<b>1</b>	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	<b>21</b>
1.1	Ходьба и бег	4
1.2	Бег	4
1.3	Равномерный бег	4
1.4	Прыжки	3
1.5	Метание мяча	3
1.6	Передача эстафетной палочки	3
<b>2</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>15</b>
2.1	Метание мяча	4
2.2	Эстафеты с элементами бега	3
2.3	Овладение элементарными умениями	8
<b>3</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>10</b>
3.1	Освоение акробатических упражнений	2
3.2	Освоение навыков лазания и перелезания	2
3.3	Освоение строевых упражнений	2
3.4	Освоение навыков в опорных прыжках	2
3.5	Освоение танцевальных шагов	2
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>
4.1	Переступание и повороты на лыжах	2
4.2	Одновременный двухшажный ход	2
4.3	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок	2
4.4	Подъем «лесенкой»	1
4.5	Спуски в высокой и низкой стойках	2
4.6	Передвижение на лыжах до 2,5 км	1
<b>5</b>	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>14</b>
5.1	Перемещение	1
5.2	Ловля и передача мяча	2
5.3	Ведение мяча	3
5.4	Броски мяча	3
5.5	Эстафеты с элементами баскетбола	2
5.6	Закрепление и совершенствование	3

<b>Итого</b>		<b>70</b>
--------------	--	-----------

**4 класс  
(70 часов, 2 часа в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел и учебная тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	<b>21</b>
1.1	Ходьба и бег	4
1.2	Бег	3
1.3	Равномерный бег	5
1.4	Прыжки	3
1.5	Метание мяча	4
1.6	Передача эстафетной палочки	2
<b>2</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>15</b>
2.1	Метание мяча	4
2.2	Эстафеты с элементами бега	3
2.3	Овладение элементарными умениями	8
<b>3</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>10</b>
3.1	Освоение акробатических упражнений	2
3.2	Освоение навыков лазания и перелезания	2
3.3	Освоение строевых упражнений	2
3.4	Освоение навыков в опорных прыжках	2
3.5	Освоение танцевальных шагов	2
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>
4.1	Одновременный двухшажный ход	1
4.2	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок	2
4.3	Чередование лыжных ходов	2
4.4	Спуски с пологих склонов	1
4.5	Подъем «лесенкой»	1
4.6	Торможение плугом и упором	1
4.7	Повороты переступанием в движении	1
4.8	Передвижение на лыжах до 2,5 км	1
<b>5</b>	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>14</b>
5.1	Перемещение	1
5.2	Ловля и передача мяча	2
5.3	Ведение мяча	3
5.4	Броски мяча	3
5.5	Эстафеты с элементами баскетбола	2
5.6	Закрепление и совершенствование	3
<b>Итого</b>		<b>70</b>

Прошито и пронумеровано  
на 19 листах,

Скреплено печатью.

Директор МБОУ «ООШ № 43»

Ю.А. Вожик

г. Новокузнецк

