

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Черноземненская средняя школа»
Советского района Республики Крым

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО МБОУ
Черноземненская СШ»
Руководитель
МО _____ Прущак Н.А
Протокол № 1
от « 25 »августа 2026г.

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора
МБОУ «Черноземненская СШ»
_____ В.В. Клименко
« 28 »августа 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ «Черноземненская
СШ»
_____ В.И. Прущак
Приказ №
от «28» августа 2026г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающейся с задержкой психического развития

Учебный предмет « Физическая
культура»
Класс: 4
Учитель: Шестерикова Ирина
Михайловна
Срок реализации программы : 2026-
2027 год
Количество часов по учебному
плану:
всего 68 часов ; в неделю 2 часа

с.Черноземное, 2026г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена для обучающейся 4 класса с задержкой психического развития вариант 7.2, в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с задержкой психического развития ».
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с задержкой психического развития МБОУ «Черноземненская СШ».
3. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством Просвещения РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2026/2027 учебный год.
4. Учебного плана МБОУ «Черноземненская СШ» на 2026/2027 учебный год.
5. **По заявлению родителей ребёнок обучается по адаптированной основной общеобразовательной программе для учащихся с ЗПР (приказ № 151 от 31.08.2026г. , вариант 7.2)**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Для прохождения программы в начальной школе используется учебник В.И.Лях «Физическая культура 1- 4 классы». Издательский центр «Просвещение», 2017 г. Учебный предмет «Физическая культура » вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: в 3 классе – 68 часов в год.

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:
укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

К концу учебного года учащиеся должны овладеть базовым уровнем освоения учебной программы по физической культуре.

Краткие сведения о категории обучающихся

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Коррекционная направленность предмета заключается в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку

Общая характеристика учебного предмета

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников

научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями базовых видов спорта;

на освоение знаний о физической культуре;

на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Принципы лежащие в основе построения программы:

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане МБОУ «Черноземненская СШ» на изучение курса «Физическая культура» отводится в 4 классе 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недели.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Данная программа создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, достижение следующих личностных результатов:

укрепление нравственности, основанной на свободе воли и духовных отечественных традициях, внутренней установке личности школьника поступать согласно своей совести;

формирование основ нравственного самосознания личности (совести) — способности младшего школьника с ограниченными возможностями формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;

формирование нравственного смысла учения;

формирование основ морали — осознанной обучающимся необходимости определённого поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и зле, должном и недопустимом, укрепление у обучающегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;

принятие обучающимся базовых национальных ценностей, национальных и этнических духовных традиций;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование способности открыто выражать и отстаивать свою нравственно оправданную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;

формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты;

развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;

осознание обучающимся ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного, учебного предмета, курса

По результатам первого года обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

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 (нестандартных) 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;

формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

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 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;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях 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 двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре. Понятие о физической культуре, зарождение и развитие физической культуры, связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека. Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Подбор одежды, обуви инвентаря для занятий физическими упражнениями. Способы передвижений человека. Основные двигательные качества.

Организация здорового образа жизни. Правильный режим дня. Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса. Измерение длины массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильной осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток. Профилактика нарушений осанки,

профилактика нарушений плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления с глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Строевые упражнения и строевые приёмы. Лёгкая Атлетика. Гимнастика с основами акробатики. Подвижные игры с элементами волейбола. Подвижные игры с элементами баскетбола. Подвижные игры.

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

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

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

Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису. Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: 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.

Прикладно - гимнастические упражнения: 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).

Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия; - учебно-познавательный интерес к занятиям.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению заданий.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики.

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение

результатов.

приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;

терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;

правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;

соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Лёгкая 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, снизу из положения стоя и сидя.

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

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с

ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятиях по виду деятельности; - учебно-познавательный интерес к занятиям.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении разного рода заданий; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики.

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

способам и особенностям движений и передвижений человека;

выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;

правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Техника ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест движения. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага.

Индивидуальные защитные действия. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

Подвижные игры на материале баскетбола: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Круговая охота», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Подвижные игры с элементами баскетбола ориентированы на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- оценивать жизненные ситуации и поступки с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России. - мотивационная основа на занятиях по виду

	деятельности; -учебно-познавательный интерес к занятиям.
Регулятивные	- самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать; - определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку; - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация буде нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации. - анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты. - самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений.
Коммуникативные	- оформлять свои мысли с учетом своих учебных и жизненных ситуаций. - отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений; - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении.

Планируемые результаты реализации раздела подвижные игры с элементами баскетбола:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

развитие самостоятельности при выполнении игр;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

способам и особенностям передвижений, стоек баскетболиста;

выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой, ведение мяча с разной высотой отскока, ведение с изменением направления, ведение с пассивным сопротивлением защитника;

выполнять ловлю и передачу мяча в парах, тройках на месте и в движении, передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками – от груди, с отскоком от пола, передача мяча со сменой мест движения, передачу мяча с пассивным сопротивлением защитника.

выполнять бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении, бросок мяча после ведения два шага.

выполнять вырывание и выбивание мяча, а также защитные действия 1х1;

выполнять комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

владеет тактикой свободного нападения (позиционное нападение (5:0) без смены мест, личная защита (1:1));

играет в игры с элементами баскетбол, играет в мини-баскетбол по упрощённым правилам.

Ученик получит возможность научиться:

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

самостоятельно организовывать и проводить игры с элементами баскетбола; взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игр.

Подвижные игры с элементами волейбола

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

Гандбол: стойки, передвижения, ловля и передача мяча, подвижные игры, игра по упрощённым правилам.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке волейболиста правым и левым боком, вперёд лицом, назад спиной.

Техника бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча сверху у стены на фаланги пальцев. Броски и ловля мяча над собой, в парах.

Техника ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой из-за головы, двумя руками в пол, ловля отскочившего мяча от пола. Передача мяча со сменой мест движения. Ловля мяча после передвижения вперёд, назад. Имитации приёмов, передач.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Снежки», «Выжигало», «Вышибало», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с мячом», «Пионербол», «Пионер-волейбол», «Мини-волейбол» по упрощённым правилам.

Подвижные игры с элементами волейбола ориентированы на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- оценивать жизненные ситуации и поступки с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России. - мотивационная основа на занятиях по виду деятельности; - учебно-познавательный интерес к занятиям.
Регулятивные	- самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать. - определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных заданий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - ориентироваться в спортивном зале, площадке: определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала; - самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация буде нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации; - анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; - самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений.
Коммуникативные	- оформлять свои мысли с учетом своих учебных и жизненных ситуаций. - отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений; - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении.

Планируемые результаты реализации раздела подвижные игры с элементами волейбола:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов:

приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

развитие самостоятельности при выполнении игр;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

способам и особенностям передвижений, стоек волейболиста;

выполнять технику передачи мяча правой и левой рукой;

выполнять ловлю и передачу мяча в парах, тройках на месте и в движении, передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком от пола, передача мяча со сменой мест движения, передача в прыжке;

выполнять подачу мяча броском одной рукой, ударом по мячу из-за головы;

выполнять комбинации из основных элементов: подача, ловля, передача, нападающий бросок.

играет в игры с элементами волейбола, играет в «Пионербол», «Пионер-волейбол», «Мини-волейбол» по упрощённым правилам.

Ученик получит возможность научиться:

осуществлять судейство игры, вести счёт;

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

самостоятельно организовывать и проводить игры с элементами волейбола; взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игр.

Планируемые результаты

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	В процессе занятий
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	14

3.	Подвижные игры с элементами волейбола	14
4.	Подвижные игры	14
5.	Гимнастика с основами акробатики	13
6.	Лёгкая атлетика	13
	Итого часов в год:	68

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1	Из истории развития физической культуры в России Из истории развития национальных видов спорта	01.09	
2	Самостоятельная физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	02.09	
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	12.09	
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	15.09	
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма.	19.09	
6	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	22.09	
7	Акробатическая комбинация	26.09	
8	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	29.09	
9	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	03.10	
10	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	06.10	

	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку		
11	Обучение опорному прыжку	10.10	
12	Обучение опорному прыжку	13.10	
13	Упражнения на гимнастической перекладине	17.10	
14	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	20.10	
15	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	24.10	
16	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	27.10	
17	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	07.11	
18	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	10.11	
19	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	14.11	
20	Беговые упражнения	17.11	
21	Беговые упражнения	21.11	
22	Метание малого мяча на дальность	24.11	
23	Метание малого мяча на дальность	28.11	
24	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	01.12	
25	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	05.12	
26	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	08.12	

27	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	12.12	
28	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	15.12	
29	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	19.12	
30	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	22.12	
31	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	26.12	
32	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	09.01	
33	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	12.01	
34	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	16.01	
35	Упражнения из игры волейбол	19.01	
36	Упражнения из игры волейбол	23.01	
37	Упражнения из игры баскетбол	26.01	
38	Упражнения из игры баскетбол	30.01	
39	Упражнения из игры футбол	02.02	
40	Упражнения из игры футбол	06.02	
41	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	09.02	
42	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	13.02	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	16.02	

44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	20.02	
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	27.02	
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	02.03	
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	05.03	
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	12.03	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	15.03	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	26.03	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	29.03	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	02.04	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	05.04	

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	09.04	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	12.04	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	16.04	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	19.04	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	23.04	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	26.04	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	30.05	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	07.05	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	14.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	17.05	

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	21.05	
65	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	23.05	
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	24.05	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	24.05	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	25.05	