

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 44»

РАСМОТРЕНА  
на заседании МО,  
протокол № 1  
от «30» августа 2021 г.  
Руководитель МО

*Михайлова М.В.*

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете,  
протокол № 2  
от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора № 141  
от «31» августа 2021 г.

Директор



*Михайлова М.В.*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**Физическая культура**  
начальное общее образование  
5 класс

Составитель:  
Соколова Татьяна Дмитриевна,  
учитель

г. Череповец  
2021 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для слабовидящих учащихся 1-5 классов муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 44».

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г (с изменениями на 3 июля 2016 года) №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями).
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабовидящих обучающихся (вариант 4.2.) принята решением педагогического совета №1 от 30.08.2016 г., утверждена приказом директора № 141 от 01.09.2016г.
- Лях В. И. Л98 Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. —М. : Просвещение.

**Цель физического воспитания:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

### **Задачи:**

- 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, ее 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.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Описание места учебного предмета в учебном плане

### **Описание места учебного предмета**

Рабочая программа начального общего образования обучающихся слабовидящих по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме 338 ч, из них в I - классе – 66 ч, а с II по V классы – по 68 ч ежегодно.

Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс
Количество часов в неделю	2	2	2	2	2

### Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высококонкретных, 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.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира и частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности и любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения учебного предмета

у ученика начнёт формироваться:

- принятие и освоение социальной роли ученика, способность преодолевать трудности, умение доводить начатое до конца.

#### **метапредметные результаты:**

**познавательные:** осмыслить технику выполнения разучиваемых заданий и упражнений, осознать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений, осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений, осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;

**коммуникативные:** уметь работать в парах и в группах со сверстниками, объяснять ошибки при выполнении упражнения, уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, правильно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией, овладеть способами работы в парах и в группах при разучивании упражнений; уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; уметь правильно выражать свои мысли, управлять своими эмоциями при общении со сверстниками, сохранять сдержанность, рассудительность;

**регулятивные:** организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, выполнять задания и анализировать технику выполнения упражнений и давать объективную оценку выполнения упражнений, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, правильно распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения, организовывать самостоятельную деятельность с учетом требования ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; выполнять задания и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

#### **предметные результаты:**

ученик научится:

- соблюдать правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
  - выполнять правила личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
  - выполнять игровые действия, играть по правилам.
  - знать и иметь представление: правила поведения и технику безопасности при проведении игр; названия и правила изучаемых игр;
  - уметь правильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние, ловля, броски.
- знать и иметь представление: понятий шеренга, колонна, ходьба, бег, темп, прыжок, метание, вертикальная цель, дистанция, старт, финиш, беговая дорожка; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря; иметь представление о физических качествах быстрота, выносливость, сила. Уметь прыгать в длину с места, выполнять с места метание малого мяча на меткость и дальность и бегать на короткие дистанции до 30 и 60 метров с максимальной скоростью.

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для выполнения комплекса ГТО, проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

Базовым результатом образования в области ФК в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того,

предмет «ФК» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «ФК».

### 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. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **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», «бегом марш», «на месте стой»; размыкание в шеренге и колонне на месте; 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; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90.

##### **Легкая атлетика**

*Ходьба:* на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий.

*Бег:* коротким, средним и длинным шагом, в чередовании с ходьбой до 150 м, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. С преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег, бег с ускорением. 6 – минутный бег в чередовании с ходьбой.

*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, с разбега; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.

*Броски:* большого мяча (0,5 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м, в стену.

##### **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 без палок и с палками.

*Повороты* переступанием на месте.

*Подъемы* ступающим шагом и спуски в основной стойке под уклон.

*Передвижение* на лыжах до 1 км.

##### **Подвижные и спортивные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Стой!», «Совушка», «Альпинисты», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Горелки», «Удочка», «Салки», «Пингвины с мячом», «Прыгающие воробышки», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Точный расчёт».

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

На материале раздела «Подвижные игры с мячом»: 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: «Лови – не роняй, упасть не давай!», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Попади в обруч», «Охотники и утки».

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

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

**иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

- *демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).*

*Сдача нормативов на оценку действительна только в отношении учащихся, относящихся к основной группе. Подготовительные и другие специальные группы к сдаче нормативов на оценку не допускаются.*

**Таблица 1**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики					
Прыжок в длину с места, см	135	110 – 125	92	122	100-115	80
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2	7,5 – 6,0	7,8	6,0	7,6 – 6,2	7,8
Наклон вперед из положения сидя, см	7	3-5	1	9,5	6-8	2
6 мин бег с	850	650	550	750	550	400

ходьбой, м						
------------	--	--	--	--	--	--

## 2 класс

### Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Режим дня. Закаливание организма (обтирание).

### Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### Физическое совершенствование

#### Гимнастика с основами акробатики

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, построение в круг колонной и шеренгой; передвижение в колонне по указанным ориентирам.

*Акробатические упражнения:* перекаты в группировке, стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. Техника кувырка вперед.

*Висы:* вис на прямых руках, упражнения в вися стоя и лёжа, в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног,

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивание через набивные мячи, повороты кругом стоя и во время ходьбы на носках.

#### Легкая атлетика

*Ходьба:* на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий.

*Бег:* коротким, средним и длинным шагом, в чередовании с ходьбой до 150 м, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. С преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х10 м, бег с ускорением. 6 – минутный бег в чередовании с ходьбой.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега; с высоты до 40 см; с длинной и короткой скакалкой.

*Броски* набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность.

*Метание* малого мяча на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м (по зрительным возможностям).

#### Лыжные гонки

*Передвижения на лыжах:* ступающий скользящий шаг с палками.

*Повороты* переступанием на месте.

*Подъёмы и спуски* с небольших склонов. Подъём скользящим шагом.

*Передвижение на лыжах до 1,5 км.*

#### Подвижные и спортивные игры

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Параютисты», «Конники-спортсмены», «Медведи и пчёлы», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Слушай сигнал», «Метко в цель», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Попрыгунчики - воробышки», «Перемена мест».

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

На материале раздела «Подвижные игры с мячом»: ловля и передача мяча в движении, броски в цель, ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой шагом и бегом, с остановками по сигналу. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Гонка мячей», «Погрузка арбузов», «У кого меньше мячей», «Передал — садись».

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

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

**иметь представление:**

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

**уметь:**

- составлять режим дня;
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

**Сдача нормативов на оценку действительна только в отношении учащихся, относящихся к основной группе. Подготовительные и другие специальные группы к сдаче нормативов на оценку не допускаются.**

**Таблица 2**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики					
Прыжок в длину с места, см	145	119 – 131	102	132	106-118	89
Бег 30 м с высокого старта, с	5,6	7,3 – 6,2	7,5	5,8	7,5 – 6,4	7,6
Наклон вперед из положения сидя, см	9	3-5	1	11,5	6-9	2
6 мин бег с ходьбой, м	1050	850	650	950	750	550

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Возрождение Олимпийских игр. Олимпийская символика. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

## **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

## **Физическое совершенствование**

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:* перестроение из одной шеренги в две; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

*Акробатические упражнения:* кувырок вперед; кувырок вперед в упор присев; стойка на лопатках. Комбинация из освоенных элементов.

*Висы:* в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Повороты на гимнастическом бревне, ходьба приставными шагами, приседание. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

### **Легкая атлетика**

*Ходьба:* сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий, с изменением длины и частоты шага, в различном темпе; с перешагиванием через скамейки.

*Бег:* коротким, средним и длинным шагом, в чередовании с ходьбой до 150 м, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. С преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. 6 – минутный бег в чередовании с ходьбой, кросс до 1 км.

*Прыжки* в длину с места, стоя лицом и боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания; техника прыжка в высоту с прямого разбега; тройной с места.

*Броски* набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.

*Метание* малого мяча на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м (по зрительным возможностям).

### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход без палок и с палками.

*Подъём* «лесенкой» и «полужёлочкой».

*Спуски* в высокой и низкой стойках.

*Передвижение на лыжах* до 2 км с равномерной скоростью.

### **Подвижные и спортивные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Не замочи ноги», «Совушка», «Иди тихо».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Прыжки по полосам», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, возьми ленту», «Метатели», «Волк во рву», «Белые медведи», «Космонавты», «Удочка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Быстрый лыжник», «За мной», «Кто быстрее взойдет на горку».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с места и с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; удары по воротам; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Варианты игры в футбол.

*Баскетбол:* специальные передвижения, ведение мяча с изменением направления, в движении вокруг стоек («змейкой»); ловля и передача мяча на месте и в движении в

треугольниках, квадратах, кругах; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Подвижная цель», «Вызови по имени», «Снайперы», «Охотники и утки».

*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.**

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

**иметь представление:**

- об Олимпийских играх и олимпийской символике;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о физической нагрузке и ее влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС);
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

*Сдача нормативов на оценку действительна только в отношении учащихся, относящихся к основной группе. Подготовительные и другие специальные группы к сдаче нормативов на оценку не допускаются.*

**Таблица 3**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики					
Прыжок в длину с места, см	158	132-144	115	140	114-126	97
Бег 30 м с высокого старта, с	5,4	7,0 – 6,0	7,1	5,6	7,2 – 6,2	7,3
Челночный бег 3x10 м,с	9,1	10,0-9,5	10,4	9,7	10,7-10,1	11,2
Наклон вперед из положения сидя, см	7,5	3-5	1	12,5	6 - 9	2
Бег в сочетании с ходьбой за 6 мин, м	1100	900	700	1000	800	600

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

История развития современных Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

Ведение дневника самоконтроля. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.

### **Физическое совершенствование**

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

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в упор присев, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.

*Висы:* вис напряженных руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по гимнастической стенке со сменой темпа и по наклонной скамейке изученными способами; перелезания через препятствия; опорные прыжки на горку гимнастических матов; вскок в упор стоя на коленях. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне, ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

#### **Легкая атлетика**

*Ходьба:* с изменением длины и частоты шага, в различном темпе; с перешагиванием через скамейки; с преодолением 3-4 препятствий.

*Бег:* с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад. Бег с максимальной скоростью до 60 м; кросс до 1 км.

*Прыжки:* в длину с места, стоя лицом и боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания; на заданную длину по ориентирам; на точность приземления; техника прыжка в высоту с бокового разбега; многоскоки.

*Метание:* теннисного мяча на дальность, точность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м (по зрительным возможностям).

*Броски:* набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх с места, с шага на дальность и на заданное расстояние.

#### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход без палок и с палками.

*Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».*

*Спуски в высокой и низкой стойках.*

*Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.*

#### **Подвижные и спортивные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Тройки», «Иди точно», «Море волнуется». Эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Пустое место», «Зайцы в огороде», «Космонавты», «Прыжки по кочкам», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Быстрый лыжник», «За мной», «День и ночь».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* пас мяча ногой; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; удары по воротам; подвижные игры. Игра в футбол.

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча на месте и в движении; бросок мяча в корзину; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «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».

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

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

**иметь представление:**

- об истории развития современных Олимпийских игр;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

**уметь:**

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях; демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

**Сдача нормативов на оценку действительна только в отношении учащихся, относящихся к основной группе. Подготовительные и другие специальные группы к сдаче нормативов на оценку не допускаются.**

*Таблица 4*

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики					
Прыжок в длину с места, см	158	132 – 144	115	140	114-126	97
Бег 30 м с высокого старта, с	5,1	6,7 – 5,7	7,0	5,3	6,9 – 6,0	7,0
Челночный бег 3х10 м,с	8,8	9,9 – 9,3	10,2	9,3	10,3-9,7	10,8
Наклон вперед из положения сидя, см	7	3-5	1	13	6 - 9	2
Бег 1000 м	Без учета времени					

Ходьба на лыжах 1км	Без учета времен и
------------------------	-----------------------------

## 5 класс

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

Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Чемпионы Вологодской области. Правила соревнований в беге, прыжках, метании. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

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

Ведение дневника самоконтроля. Основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), упражнения на напряжение и расслабление мышц. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение элементарных соревнований. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### ***Физическое совершенствование***

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

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед в группировке; кувырок назад, мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов.

Висы: вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье и перелезание изученными способами, техника лазания по канату в 3 приёма. Опорные прыжки на горку гимнастических матов; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках, повороты прыжком, опускание в упор стоя на колене.

#### ***Легкая атлетика***

Ходьба: с изменением длины и частоты шага, в различном темпе; с перешагиванием через скамейки; с преодолением 3-4 препятствий.

Бег: с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад. Бег с максимальной скоростью до 60м; равномерный бег до 6 мин; кросс до 1 км. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Прыжки: в длину с места, стоя лицом и боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания; на заданную длину по ориентирам; на точность приземления; с высоты до 70 см; прыжок в высоту с бокового разбега; многоскоки.

Броски: набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх с места, с шага на дальность и на заданное расстояние.

Метание: теннисного мяча на дальность с места и с разбега, на точность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м (по зрительным возможностям).

#### ***Лыжные гонки***

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход.

Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».

Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении.

Прохождение дистанции до 2,5 км.

#### ***Подвижные и спортивные игры***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Тройки», «Совушка», «Иди точно». Эстафеты.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Белые медведи», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Подвижная цель», «Салки-дай руку», «Невод».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Быстрый лыжник», «Салки на лыжах», «Два дома».

На материале спортивных игр:

Футбол: пас мяча ногой; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; удары по воротам; подвижные игры. Игра в футбол.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча на месте и в движении; бросок мяча в

корзину; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5 класса должны: иметь представление:

- об олимпийских чемпионах в разных видах спорта;
- о разнообразных формах движений: циклические, ациклические, вращательные;
- о правилах проведения спортивных соревнований;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

уметь:

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейбол, играть по упрощенным правилам.

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 5)

**Таблица 5**

Контрольные упражнения	Уровень						
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики						
Прыжок в длину с места, см	166	141 – 152	123	157	127-141	107	
Бег 30 м с высокого старта, с	5,0	6,5– 5,6	6,6	5,2	6,5 – 5,6	6,6	
Челночный бег 3x10 м,с	8,6	9,5– 9,0	9,9	9,1	10,0-9,5	10,4	
Наклон вперед из положения сидя, см	8	4-6	2	14	7 - 10	3	
Бег 1000 м	Без учета времени						
Ходьба на лыжах 1,5 км	Без учета						

	вре мени
--	-------------

### **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

Базовая часть программы представлена тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжные гонки», «Подвижные и спортивные игры». Содержание всех разделов программы скорректировано с учётом специфики учреждения. Раздел «Легкая атлетика» в 1 классе изучается в течение 20 часов, во 2 - 5 классе 21 ч (в 1 и 4 четверти). Раздел «Подвижные и спортивные игры» изучается в течение 18 часов(распределяется по четвертям). Раздел «Гимнастика с основами акробатики» изучается в течение 14 ч в 1 классе, 15 ч – во 2 и 3 классе и 16 ч в 4 и 5 классе (Количество часов уменьшено, т.к. детям с амблиопией и косоглазием противопоказано выполнение многих акробатических элементов). Раздел «Лыжные гонки» изучается в течение 18 (19) часов.

Вариативная часть программы (23 ч учебного времени в 1 классе и 24 ч во 2-5 классах) представлена тематикой «Коррекционно-развивающие уроки» (12 ч распределены по четвертям) и «Подвижные игры с мячом» в 1,2 классе и «Подвижные игры на основе баскетбола» в 3-5 классах. Такой выбор распределения учебного материала в планировании обусловлен особенностями обучающихся.

Разделы «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» в 1 классе изучается в течение 6 часов, во 2-3 классе – 5 часов и в 4-5 классе – в течение 4 ч.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					В и д ь  у ч е б н о й  д е я т е л ь н о с т и  о б у ч а ю щ и х с я
		Класс					
		1	2	3	4	5	
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<i>51</i>	<i>52</i>	<i>52</i>	<i>52</i>	<i>52</i>	
1.1	Знания о физической культуре, способы физкультурной	5	3	3	3	3	

	деятельности						Н и е т е с т и р о в а н и я Ф и з и ч е с к и х к а ч е с т в . И з м е р е н и е
1.2	Физическое совершенствование:						
	• Подвижные и спортивные игры	11	12	12	12	12	
	• Гимнастика с основами акробатики	10	10	10	10	10	
	• Лёгкая атлетика	14	14	14	14	14	
	• Лыжные гонки	11	13	13	13	13	
	• Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)						
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	
2.1	Коррекционно-развивающие уроки  (развитие физических качеств)	8	8	8	8	8	
2.2	Подвижные игры с мячом	7	8				
	Подвижные игры на основе баскетбола			8	8	8	
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	

							Ч С С П О Д К О Н Т Р О Л Е М У Ч И Т Е Л Я . В Ы Б О Р У П Р А Ж Н Е Н И Й И
--	--	--	--	--	--	--	---

								С О С Т А В Л Е Н И Е  И Н Д И В И Д У А Л Ь Н Ы Х  К О М П Л Е К С О В  Д Л Я  З А
--	--	--	--	--	--	--	--	--

							Р я д к и , Ф и з к у л ь т м и н у т о к . В ь п о л н е н и е у п р а ж н е н и й
--	--	--	--	--	--	--	--

							П О Д К О Н Т Р О Л Е М У Ч И Т Е Л Я , С А М О С Т О Я Т Е Л Ь Н О Е В Ы П О Л Н
--	--	--	--	--	--	--	---

							е н и е  у п р а ж н е н и й . С ц е н к а  т е х н и к и  у п р а ж н е н и й . С п
--	--	--	--	--	--	--	---

							О Р Т И В Н Б е И П О Д В И Ж Н Б е И Г Р Б . Э с т а ф е т а .
--	--	--	--	--	--	--	--

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**Учебно-методическое обеспечение**

Лях В.И. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Физическая культура 1-4 класс. – Москва, «Просвещение».

**Материально-техническое обеспечение**

**Спортивное оборудование:**

1. Бревно напольное (3 м).
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).

4. Стенка гимнастическая.
5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
8. Скакалка детская.
9. Мат гимнастический.
10. Акробатическая дорожка.
11. Коврики: гимнастические, массажные.
12. Обруч пластиковый детский.
13. Планка для прыжков в высоту.
14. Стойка для прыжков в высоту.
15. Рулетка измерительная.
16. Лыжи детские (с креплениями и палками).
17. Щит баскетбольный тренировочный.
18. Волейбольная стойка универсальная.
20. Сетка волейбольная.
21. Сигнальные конусы.
22. Аптечка.

**Интернет-ресурсы:**

**Технические средства обучения:**

Музыкальный центр, ноутбук, проектор

Интерактивная доска с короткофокусным проектором/Интерактивная доска с программным обеспечением русифицированным SMARTBoard 480

Портативный программно - технический комплекс тип 1 (учителя) AcerTMP643-MG-53214G50Makk

**Экранно-звуковые пособия:**

Аудиозаписи, презентации