

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 21» г. Белгорода

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>«Рассмотрено»<br/>Руководитель МО<br/>Горягина И.Н. <br/>Протокол № <u>9</u><br/>от « <u>5</u> » <u>06</u> 2020 г.</p> | <p>«Согласовано»<br/>Заместитель директора<br/>МБОУ СОШ № 21<br/>Анцибор О.А. <br/>« <u>31</u> » <u>августа</u> 2020г.</p> | <p>«Утверждаю»<br/>Директор МБОУ СОШ №21<br/>Галкина М.А. <br/>Приказ № <u>3402</u><br/>от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2020г.</p>  |
|--|---|---|

**АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

начального общего образования  
по предмету «Физическая культура»  
на уровень обучающихся с задержкой психического здоровья  
ЗПР (вариант 7.1, 7.2)

Составила: Горягина Ирина Николаевна  
Чоповдя Иван Викторович

2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (далее – АООП НОО обучающихся с ЗПР вариант 7.1 и 7.2) по физической культуре для 1-5 классов **разработана в соответствии:**

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре / Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2011 (стандарты второго поколения);

- с авторской программой Физическая культура. Рабочие программы В.И.Лях - М.: Просвещение, 2011г.

Данная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития рассчитана на 4-летний срок освоения (по варианту 7.1.) и на 5-летний срок освоения (по варианту 7.2.) и адаптирована для обучения данной категории обучающихся с учётом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей, обеспечивает социальную адаптацию и содержит учебно-методическую документацию, определяющую рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, условия образовательной деятельности.

Срок освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) – 5 лет (реализуется с пролонгацией сроков обучения на ступени НОО на 1 год за счет введения 1 дополнительного класса).

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с задержкой психического развития.**

Обучающиеся с задержкой психического развития — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Среди причин возникновения ЗПР могут быть органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических

функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Отставание в развитии может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния обучающегося. АООП НОО (вариант 7.1.) адресована обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Также, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения. Достижения планируемых результатов освоения АООП НОО по варианту 7.1. определяются по завершению обучения в начальной школе. АООП НОО (вариант 7.2.) адресована обучающимся с ЗПР, которые к моменту поступления в школу характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп или неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм,

так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью. Достижения планируемых результатов освоения АООП НОО по варианту 7.2. определяются по завершению обучения в начальной школе. Успешность освоения образовательной программы начального общего образования ребёнком с ЗПР по вариантам 7.1. и 7.2. зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества обучения и воспитания, эффективности систематической и комплексной (психолого-медикопедагогической) помощи.

### **Описание особых образовательных потребностей, обучающихся с задержкой психического развития.**

Особые образовательные потребности у обучающихся с ОВЗ, обусловленные спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп, обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические. К общим потребностям относятся: • получение специальной помощи средствами образования; • обеспечение преемственности между дошкольным и школьными этапами обучения; • обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы; • психолого-педагогическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и другими обучающимися; • психолого-педагогическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации; • постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации. Для обучающихся с задержкой психического развития, осваивающих адаптированную основную образовательную программу начального общего образования (вариант 7.1.), характерны следующие специфические образовательные потребности: • адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития; • обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом психофизических особенностей обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.); • увеличение сроков освоения отдельных разделов основной образовательной программы начального общего образования (наиболее трудных или имеющих наибольшую практическую значимость); • наглядно-действенный характер содержания образования; • организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого,

использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития); • учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР; профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации; • упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования; • постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития; • обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно; • постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру; постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений; • специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью; • необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения; • использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения; • развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения; • специальная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения; • специальная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого; Для обучающихся с задержкой психического развития, осваивающих адаптированную основную образовательную программу начального общего образования (вариант 7.2.), характерны следующие специфические образовательные потребности: • адаптация и дифференциация основной общеобразовательной программы начального общего образования, соотносимая с дифференциацией данной категории обучающихся с ЗПР по варианту 7.2. в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития; • обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.); • увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет; • гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий; • упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования; • организация

процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослому, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития); • наглядно-действенный характер содержания образования; • развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений; • обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно; • постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений; • специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью; • необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения; • постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру; • использование только позитивных средств стимуляции деятельности и поведения; • комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; • помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого; • развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов; • обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

### **Планируемые результаты освоения АООП НОО**

(ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ АООП НОО обучающихся с ЗПР вариант 7.1 и 7.2.)

#### **1 класс**

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

## **1 класс дополнительный**

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической



культуры для укрепления здоровья человека (физического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы;

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка.):

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

## 2 класс

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

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

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры ит.д.);

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

### **3 класс**

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её

реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,), о физической культуре;

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры ит.д.);

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

### **4 класс**

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА АООП НОО обучающихся с ЗПР**  
(вариант 7.1 и 7.2)

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

| №<br>п/п   | Вид программного материала  | Кол-во<br>в год | Количество часов<br>(уроков) |              |           |           |           |
|------------|---|-----------------|------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|
|            |   |                 | Класс                        |              |           |           |           |
|            |   |                 | I                            | I<br>до<br>п | II        | III       | IV        |
|            |   |                 | <b>66</b>                    | <b>66</b>    | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> |
| <b>1</b>   | <b>Знания о физической культуре</b>                                     | <b>15</b>       | <b>3</b>                     | <b>3</b>     | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  |
| <b>2</b>   | <b>Способы физкультурной деятельности</b>                               | <b>15</b>       | <b>3</b>                     | <b>3</b>     | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  |
| <b>3.</b>  | <b>Физическое совершенствование 279 ч</b>                               |                 |                              |              |           |           |           |
| <b>3.1</b> | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>                        | <b>10</b>       | <b>2</b>                     | <b>2</b>     | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |
| <b>3.2</b> | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность 269 ч</b>                     |                 |                              |              |           |           |           |
| <b>3.3</b> | <b>Подвижные и спортивные игры «Играем все!»</b>                        | <b>68</b>       | <b>14</b>                    | <b>14</b>    | <b>14</b> | <b>13</b> | <b>13</b> |
| <b>3.4</b> | <b>Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»</b> | <b>80</b>       | <b>16</b>                    | <b>16</b>    | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>16</b> |
| <b>3.5</b> | <b>Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b>                   | <b>61</b>       | <b>11</b>                    | <b>11</b>    | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> |
| <b>3.6</b> | <b>Лыжные гонки «Все на лыжи!»</b>                                      | <b>60</b>       | <b>12</b>                    | <b>12</b>    | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> |
| <b>4.</b>  | <b>Вариативная часть 27 ч</b>   |                 |                              |              |           |           |           |
| <b>4.1</b> | <b>Подвижные и народные игры</b>  | <b>15</b>       | <b>3</b>                     | <b>3</b>     | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  |
| <b>4.2</b> | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>12</b>       | <b>2</b>                     | <b>2</b>     | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  |
|            | <b>Всего часов:</b>   | <b>336</b>      | <b>66</b>                    | <b>66</b>    | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> |

## **Знания о физической культуре**

**Когда и как возникла физическая культура. Современные Олимпийские игры** (Исторические сведения о развитие современных Олимпийских игр). **Твой организм** (Упражнения для улучшения осанки). **Органы чувств** (орган осязания – кожа. Уход за кожей). **Органы дыхания** (Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека). **Вода и питьевой режим** (Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями). **Спортивная одежда и обувь** (Требования к одежде и обуви во время занятий физическими упражнениями и спортом).

## **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. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

## **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.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### ***Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»***

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости:* общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей:* группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей:* упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку:* лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей:* перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия:* стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей:* шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение строевых упражнений:* основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!».

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки:* основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

### ***Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»***

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей:* обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей:* обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10м; эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости:* равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей:* Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м Соревнования (до 60 м).

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* игры с прыжками с использованием скакалки.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3—4 м.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

*Самостоятельные занятия:* равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

### ***Лыжные гонки «Все на лыжи!»***

*Освоение лыжных ходов:* Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижения на лыжах до 1 км.

### ***Подвижные и спортивные игры «Играем все!»***

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве:* «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча:* ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве:* «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей:* «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

## **1 класс дополнительный**

### **Знания о физической культуре**

**Когда и как возникла физическая культура. Современные Олимпийские игры** (Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр). **Твой организм** (Упражнения для улучшения осанки). **Органы чувств** (орган осязания – кожа. Уход за кожей). **Органы дыхания** (Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека). **Вода и питьевой режим** (Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями). **Спортивная одежда и обувь** (Требования к одежде и обуви во время занятий физическими упражнениями и спортом).

### **Способы физической культуры**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Измерение частоты сердечных



сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **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.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### ***Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»***

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости:* общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей:* группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей:* упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку:* лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей:* перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия:* стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей:* шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение строевых упражнений:* основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!».

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки:* основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

### ***Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»***

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей:* обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей:* обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10м; эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости:* равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей:* Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м Соревнования (до 60 м).

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* игры с прыжками с использованием скакалки.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3—4 м.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

*Самостоятельные занятия:* равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

### ***Лыжные гонки «Все на лыжи!»***

*Освоение лыжных ходов:* Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижения на лыжах до 1 км.

### ***Подвижные и спортивные игры «Играем все!»***

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».*

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.*

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».*

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».*

## 2 класс

### **Знания о физической культуре**

**Когда и как возникла физическая культура.** Современные Олимпийские игры (Роль Пера де Кубертена в становлении Олимпийских игр). **Что такое физическая культура** (ФК как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы). **Твой организм** (Упражнения для укрепления мышц живота и спины). **Личная гигиена** (Правила личной гигиены). **Органы чувств** (Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека). **Органы дыхания** (Как правильно дышать при различных физических нагрузках). **Органы пищеварения** (Работа органов пищеварения). **Тренировка ума и характера** (Режим дня, утренняя зарядка). **Спортивная одежда и обувь** (Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью). **Самоконтроль** (Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе деятельности). **Первая помощь при травмах** (Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями).

### **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**

#### **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.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

### ***Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»***

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости:* общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей:* кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей:* упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку:* лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей:* перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия:* стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей:* шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение строевых упражнений:* размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды «На два (четыре) шага разомкнись!».

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки:* основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

### ***Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»***

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей:* обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под

счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей:* обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10м; эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости:* равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей:* Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м Соревнования (до 60 м).

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков)

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4—5 м; на дальность отскока от пола и от стены.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность

*Самостоятельные занятия:* равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

### ***Лыжные гонки «Все на лыжи!»***

*Освоение лыжных ходов:* Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

### ***Подвижные и спортивные игры «Играем все!»***

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».*

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.*

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».*

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».*

### ***Плавание «Жизненно важное умение»***

*Освоение умений плавать и развитие координационных способностей: специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты.*

*Совершенствование умений плавать и развитие выносливости: Повторное проплавание отрезков 10—25 м (2—6 раз), 100 м (2-3 раза). Игры и развлечения на воде.*

*Самостоятельные занятия: Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать.*

## **3 класс**

### **Знания о физической культуре**

**Когда и как возникла физическая культура.** Современные Олимпийские игры (Идеалы и символика Олимпийских игр). **Что такое физическая культура** (Связь с физической культурой с укреплением здоровья) **Твой организм** (Строение тела, основные формы движений). **Сердце и кровеносные сосуды** (Работа сердечнососудистой системы). **Личная гигиена** **Органы чувств** (Строение глаза). **Органы пищеварения** (Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника). **Закаливание** (Укрепление здоровья средствами закаливания). **Мозг и нервная система** (Головной и спинной мозг в организме человека. ЦНС). **Пища и питательные вещества** (Рекомендации по правильному усвоению пищи). **Тренировка ума и характера** (Физкультминутки и их значение). **Самоконтроль** (Измерение роста, массы тела и окружности грудной клетки). **Первая помощь при травмах.**

### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводных упражнений для

закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **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.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### ***Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»***

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей:* перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинации из освоенных элементов.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей:* вис за висом; вис на согнутых руках, согнув ноги.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку:* лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей:* опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла.

*Освоение навыков равновесия:* ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей:* шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

*Освоение строевых упражнений:* команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».

*Самостоятельные занятия:* выполнение основных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнениях на равновесие, танцевальных упражнениях.

##### ***Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»***

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей* обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей:* бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием

бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости:* равномерный, медленный до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей:* бег в коридорчике 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси и полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м) от 20-30м.

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* на одной и двух ногах на месте и с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

*Самостоятельные занятия:* равномерный бег (до 12мин). Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

### ***Лыжные гонки «Все на лыжи!»***

*Освоение лыжных ходов:* Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км. С равномерной скоростью.

### ***Подвижные и спортивные игры «Играем все!»***

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве:* «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве:* «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча:* ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м.



(гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».*

*Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.*

*Самостоятельные занятия: Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.*

## 4 класс

### **Знания о физической культуре**

**Когда и как возникла физическая культура.** Современные Олимпийские игры (Олимпийские чемпионы) **Что такое физическая культура** (Роль и значение занятий физической культурой). **Твой организм** (Напряжение и расслабление мышц при движениях). **Сердце и кровеносные сосуды** (Укрепление сердца с помощью занятий физическим упражнениями). **Личная гигиена.** **Органы чувств** (Упражнения для зрения). **Закаливание** (Правила проведения закаливающих процедур). **Мозг и нервная система** (Роль работы мозга и ЦНС в физкультурно-спортивной деятельности). **Пища и питательные вещества** (Вещества которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма). **Тренировка ума и характера** (Физические упражнения и подвижные игры их значения для активного отдыха, укрепления здоровья). **Самоконтроль** (Приёмы измерения пульса). **Первая помощь при травмах.**

### **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 футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **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.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»*

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей:* кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей:* вис за висом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висячем положении, поднимание ног в висячем положении.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку:* лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия;

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей:* опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

*Освоение навыков равновесия:* ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом).

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей:*

I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

*Освоение строевых упражнений:* команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному по три и четыре в движении с поворотом.

*Самостоятельные занятия:* выполнение основных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнениях на равновесие, танцевальных упражнениях.

### ***Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»***

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей:* обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей:* бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости:* равномерный, медленный до 6-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей:* бег в коридорчике 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной)

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X1,5 м) с расстояния 5—6 м.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

*Самостоятельные занятия:* равномерный бег (до 12 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 110 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

### ***Лыжные гонки «Все на лыжи!»***

*Освоение лыжных ходов:* Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

### ***Подвижные и спортивные игры «Играем все!»***

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве:* «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве:* «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча:* ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве:* «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

*Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями:* «Борьба

за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.

*Самостоятельные занятия:* Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ АООП НОО обучающихся с ЗПР**  
(вариант 7.1 и 7.2)  
**1 класс – 66 часов**

| <b>Тематическое планирование</b>  | <b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>  |
|---|--|
| <b>Основы знаний</b>  |  |
| <b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b>   | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| <b>Современные Олимпийские игры</b><br>Идеалы и символика Олимпийских игр.  | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.  |
| <b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b><br>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.  |
| <b>Органы чувств</b><br>Орган осязания — кожа. Уход за кожей  | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников   |
| <b>Личная гигиена</b><br>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)<br><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i>  | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.<br>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»   |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Тренировка ума и характера</b><br/>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.</p>                  | <p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.<br/>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.<br/>Дают ответы на вопросы к рисункам.<br/>Анализируют ответы своих сверстников.</p> |
| <p><b>Спортивная одежда и обувь</b><br/>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</p> | <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.<br/>Дают ответы на вопросы к рисункам.<br/>Анализируют ответы своих сверстников.</p>   |
| <p><b>Самоконтроль</b><br/>Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).</p>   | <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.<br/>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p>   |

| <b>Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b>  |   |
|--|---|
| <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость; названия метательных снарядов.<br/><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i><br/>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.<br/><br/><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средними длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с пре-</p> | <p>Усваивают основные понятия и термины в беге и метаниях и объясняют их назначение.<br/><br/>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br/>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.<br/>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.<br/>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> |

одолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 3 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15м). Бег с ускорением от 10 до 15м. Соревнования (до 60 м).

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Игры с прыжками с использованием скакалки.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

|  |   |
|--|---|
| <p>направлении метания; на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>   | <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>   |
| <p><b><i>Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»</i></b></p>  |   |
| <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по гимнастической стенке и</p> | <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> |

канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение строевых упражнений.* Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.

Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.

Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.



|   |  |
|---|--|
| <p>направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i></p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.</p> <p>Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p> | <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>   |
| <p><b><i>Подвижные игры «Играем все!»</i></b></p>   |  |
| <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров дви-</i></p>   | <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p><i>жений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».</i></p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</i></p> | <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>   |
| <p><b><i>Лыжная подготовка «Все на лыжи!»</i></b></p>  |   |
| <p><i>Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Техника безопасности при занятиях лыжами.</i></p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.</i></p>  | <p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>в организации активного отдыха</p>  |
| <p><b><i>Твои физические способности</i></b></p>   |   |
| <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p>Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).</p> <p>Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скорост-</p>  | <p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними</p> |

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| ных, координационных, силовых, выносливости, гибкости | показателями ребёнка 7—10 лет |
|---|-------------------------------|

АООП НОО обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)  
1 класс дополнительный – 66 часов

| Тематическое планирование   | Характеристика видов деятельности учащихся   |
|---|--|
| <b>Основы знаний</b>  |  |
| <b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b>   | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| <b>Современные Олимпийские игры</b><br>Идеалы и символика Олимпийских игр.  | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.  |
| <b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b><br>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.  |
| <b>Органы чувств</b><br>Орган осязания — кожа. Уход за кожей  | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников   |
| <b>Личная гигиена</b><br>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)<br><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i>  | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»  |
| <b>Тренировка ума и характера</b><br>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо-  | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и  |

|   |  |
|---|--|
| способность человека.   | значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.   |
| <b>Спортивная одежда и обувь</b><br>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.                 |
| <b>Самоконтроль</b><br>Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).   | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. |

| <b>Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b>  |   |
|--|---|
| <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость; названия метательных снарядов.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средними длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на</p> | <p>Усваивают основные понятия и термины в беге и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p>скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15м). Бег с ускорением от 10 до 15м. Соревнования (до 60 м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м).</p> | <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа</p> |
|--|--|

|   |  |
|---|--|
| <p>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>   | <p>разученных упражнений и выполняют их.</p>   |
| <p><b><i>Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»</i></b></p>   |  |
| <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</i></p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекуты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.</i></p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание</i></p> | <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их</p> |

через горку матов и гимнастическую скамейку.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение строевых упражнений.* Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в

исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.

Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.

Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.

Различают строевые команды.

Точно выполняют строевые приемы.

|  |   |
|--|---|
| <p>колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i></p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.</p> <p>Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p>  | <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>   |
| <p><b><i>Подвижные игры «Играем все!»</i></b></p>  |   |
| <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудованье, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i> Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».</p> | <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> |



|  |   |
|--|---|
| <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</i></p> | <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>  |
| <p><b><i>Лыжная подготовка «Все на лыжи!»</i></b></p>  |   |
| <p><i>Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Техника безопасности при занятиях лыжами.</i></p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.</i></p>  | <p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>в организации активного отдыха</p>  |
| <p><b><i>Твои физические способности</i></b></p>   |   |
| <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p>Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).</p> <p>Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости</p>                                      | <p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет</p> |

**2 класс – 68 часов**

| <b>Тематическое планирование</b>   | <b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>  |
|--|--|
| <i><b>Основы знаний</b></i>  |  |
| <b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b>  | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют       |
| <b>Современные Олимпийские игры</b><br>Олимпийские чемпионы по разным видам спорта   | Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр   |
| <b>Что такое физическая культура</b><br>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.  |
| <b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b><br>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота.                        | Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота. |
| <b>Сердце и кровеносные сосуды</b><br>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.  | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.   |
| <b>Органы чувств</b><br>Специальные упражнения для органов зрения.   | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения.   |
| <b>Мозг и нервная система</b><br>Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека.  | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам.  |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Органы дыхания</b><br/>Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>  | <p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>   |
| <p><b>Пища и питательные вещества</b><br/>Рекомендации по правильному усвоению пищи.<br/><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>  | <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>   |
| <p><b>Тренировка ума и характера</b><br/>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p>  | <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>   |
| <p><b>Спортивная одежда и обувь</b><br/>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом ( на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</p>   | <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>  |
| <p><b>Самоконтроль</b><br/>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p>   | <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.</p>  |
| <p><b>Первая помощь при травмах</b><br/>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).<br/><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p> | <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b></p>   |   |
| <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: бег на выносливость; названия прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.<br/><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i><br/>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе-</p> | <p>Усваивают основные понятия и термины в беге и метаниях и объясняют их назначение.<br/><br/>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в</p> |

нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средними длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15м). Бег с ускорением от 10 до 20м.

Соревнования (до 60 м).

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные (до 8 прыжков).

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Прыжки через стволы деревьев, земляные

процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.

Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и

|   |   |
|---|---|
| <p>возвышения и т. п., в парах.<br/>Преодоление естественных препятствий.<br/><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.<br/><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p> | <p>развивают скоростно-силовые и координационные способности.<br/><br/>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br/><br/>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.<br/><br/>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>   |
| <p><b><i>Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»</i></b></p>   |   |
| <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.<br/><br/><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.<br/><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на</p>   | <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.<br/>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.<br/>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.<br/><br/>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис на согнутых руках; подтягивание в виси лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в виси на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> 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; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми</p> | <p>разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> |
|---|--|

|  |   |
|--|---|
| <p>глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i></p> <p>Размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i></p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.</p> <p>Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности</p> | <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p><b><i>Подвижные игры «Играем все!»</i></b></p>  |   |
| <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей,</i></p>   | <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>  |

|  |   |
|--|---|
| <p><i>ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».</i></p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</i></p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> |
| <p><b><i>Лыжная подготовка «Все на лыжи!»</i></b></p>  |   |
| <p><i>Овладение знаниями. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Техника безопасности при занятиях лыжами.</i></p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.</i></p>   | <p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>  |
| <p><b>Твои физические способности</b><br/> Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития,</p>   | <p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их</p>   |



|   |  |
|---|--|
| <p>физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p>Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).</p> <p>Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости</p> | <p>взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет</p> |
|---|--|

АООП НОО обучающихся с ЗПР (вариант 7.1 и 7.2)

**3 класс – 68 ч.**

| <b>Тематическое планирование</b>   | <b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>   |
|--|---|
| <i>Основы знаний</i>   |   |
| <p><b>Современные Олимпийские игры</b><br/>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).</p>   | <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр.. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>   |
| <p><b>Что такое физическая культура</b><br/>Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).</p> | <p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p> |
| <p><b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b><br/>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления спины.</p>  | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц спины.</p>  |
| <p><b>Сердце и кровеносные сосуды</b><br/>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.</p>  | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.</p>   |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Органы чувств</b><br/>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.</p>  | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения.</p>   |
| <p><b>Закаливание</b><br/>Укрепление здоровья средствами закаливания.</p>   | <p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>   |
| <p><b>Мозг и нервная система</b><br/>Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы.</p>  | <p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.</p>  |
| <p><b>Органы дыхания</b><br/>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. физических нагрузках</p>   | <p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>  |
| <p><b>Пища и питательные вещества</b><br/>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.</p>   | <p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.</p>                           |
| <p><b>Тренировка ума и характера</b><br/>Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.<br/><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p> | <p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p> |
| <p><b>Спортивная одежда и обувь</b><br/>Рекомендации по уходу за спортивной</p>   | <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от</p>   |

|  |  |
|--|--|
| <p>одеждой и обувью.<br/>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p>  | <p>времени года и погодных условий.<br/>С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>   |
| <p><b>Самоконтроль</b><br/>Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.<br/>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</p>                            | <p>Учатся правильно оценивать своё Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).<br/>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>  |
| <p><b>Первая помощь при травмах</b><br/>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).<br/>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</p> | <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.<br/>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».<br/>Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p> |

| <b>Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b>  |   |
|--|---|
| <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.<br/><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким поднима-</p> | <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.<br/><br/>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.<br/>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.<br/>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>нием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.</p> <p>«Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10</p> | <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p> |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| <p>прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p> | <p>процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p> |
| <p><b><i>Гимнастика с элементами акробатики<br/>«Бодрость, грация, координация»</i></b></p>   |  |
| <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных</i></p>   | <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p><i>способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i></p> <p>Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i></p> <p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.</p> | <p>акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют</p> |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
| <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>   | <p>комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>  |
| <p><b><i>Подвижные и спортивные игры «Играем все!»</i></b></p>   |  |
| <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i></p> | <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p>Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызовы по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p> | <p>активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>   |
| <p><b><i>Лыжная подготовка «Все на лыжи!»</i></b></p>   |   |
| <p><i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.</p>   | <p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха</p> |
| <p><b><i>Твои физические способности</i></b></p>  |   |



|   |   |
|---|---|
| <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p>Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).</p> <p>Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости</p> | <p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет</p> |
|---|---|

АООП НОО обучающихся с ЗПР (вариант 7.1 и 7.2)

4 класс – 68 ч.

| Тематическое планирование  | Характеристика видов деятельности учащихся   |
|--|--|
| <b>Основы знаний</b>   |  |
| <p><b>Современные Олимпийские игры</b><br/>Роль Пьера де Кубертена в их становлении.</p>   | <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p>   |
| <p><b>Что такое физическая культура</b><br/>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.</p>   | <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>   |
| <p><b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b><br/>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц стоп ног.<br/><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p> | <p>Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц стоп ног.<br/>Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>                               |
| <p><b>Сердце и кровеносные сосуды</b><br/>Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>   | <p>Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>                                    |
| <p><b>Органы чувств</b><br/>Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p>   | <p>Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.<br/>Выполняют специальные упражнения для органов зрения.<br/>Анализируют советы, как беречь зрение,</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | слух, как ухаживать за кожей.   |
| <p><b>Мозг и нервная система</b><br/> Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности.</p>   | <p>Получают представление о работе мозга и нервной системы.<br/> Дают ответы на вопросы к рисункам.<br/> Анализируют ответы своих сверстников.<br/> Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>  |
| <p><b>Органы дыхания</b><br/> Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких.</p>  | <p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>  |
| <p><b>Вода и питьевой режим</b><br/> Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>   | <p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.<br/> Дают ответы на вопросы к рисункам.<br/> Анализируют ответы своих сверстников</p>   |
| <p><b>Тренировка ума и характера</b><br/> Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.<br/> <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p> | <p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.<br/> Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.<br/> Дают ответы на вопросы к рисункам.<br/> Анализируют ответы своих сверстников.<br/> Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>                  |
| <p><b>Спортивная одежда и обувь</b><br/> Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).<br/> Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.<br/> <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>                | <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.<br/> Дают ответы на вопросы к рисункам.<br/> Анализируют ответы своих сверстников.<br/> С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p> |
| <p><b>Самоконтроль</b><br/> Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и</p>  | <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.<br/> Дают оценку своим навыкам</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p>игровой деятельности.<br/><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>   | <p>самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>   |
| <p><b>Первая помощь при травмах</b><br/>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).<br/><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p> | <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.<br/>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».<br/>Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p> |

| <b>Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»</b>  |  |
|--|--|
| <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.<br/><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.<br/><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад.<br/><i>Совершенствование навыков бега и</i></p> | <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.<br/><br/>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.<br/>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.<br/>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.<br/>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.<br/><br/>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> |

*развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 6-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). *Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. *Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.

Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение

|  |  |
|--|--|
| <p>расстояния 5—6м.<br/>Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p> | <p>метательных упражнений.<br/>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.<br/>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.<br/>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.<br/>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.<br/>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p> |
|--|--|

***Гимнастика с элементами акробатики  
«Бодрость, грация, координация»***

|  |   |
|--|---|
| <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых</p> | <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> |
|--|---|

руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.*  
Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.*  
Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

*Освоение навыков равновесия.* Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.*

I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

*Освоение строевых упражнений.*  
Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и

Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.

Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.

Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.

Различают строевые команды.

Точно выполняют строевые приёмы.

|   |   |
|---|---|
| <p>четыре в движении с поворотом.<br/> <i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>  | <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>   |
| <p><b><i>Подвижные и спортивные игры «Играем все!»</i></b></p>  |   |
| <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.<br/> <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».<br/> <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».<br/> <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> Ведение мяча с изменением направления и скорости.<br/> Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.<br/> <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i><br/> Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> | <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p>                              | <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>  |
| <p><b><i>Лыжная подготовка «Все на лыжи!»</i></b></p>  |  |
| <p><i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плутом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км</p> | <p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха</p> |
| <p><b><i>Твои физические способности</i></b></p>   |  |
| <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p>Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).</p> <p>Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости</p>                            | <p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет</p>  |



## УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ и МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

### Основная литература:

- В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. М.: Просвещение, 2011г. – 64 с.
- В.И. Лях Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2013.

| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Необходимое количество | Имеется | %           |
|--|------------------------|---------|-------------|
| <b>1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)</b>                |                        |         |             |
| Дидактические карточки   | 25                     | 20      | 80          |
| Образовательные программы  | 1                      | 1       | 100         |
| Учебно-методические пособия и рекомендации                           | 1                      | 1       | 100         |
| Журнал “Физическая культура в школе”                                 | 1                      | 1       | 100         |
| <b>ИТОГО</b>   |                        |         | <b>95%</b>  |
| <b>2. ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ</b>   |                        |         |             |
| Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)                | 1                      | 1       | 100         |
| <b>ИТОГО</b>   |                        |         | <b>100%</b> |
| <b>3. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ (СРЕДСТВА ИКТ)</b>               |                        |         |             |
| Музыкальный центр  | 1                      |         | 0%          |
| Мегафон  | 1                      |         | 0%          |
| <b>Итого</b>   |                        |         | <b>0%</b>   |
| <b>4.ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ</b>                                    |                        |         |             |
| Аудиозаписи  | 1                      |         |             |
| <b>Итого:</b>  |                        |         | <b>0%</b>   |
| <b>5. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>                           |                        |         |             |
| Бревно напольное (3 м)   | 1                      | 1       | 100         |
| Козел гимнастический   | 1                      | 1       | 100         |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная)                            | 1                      | 1       | 100         |
| Стенка гимнастическая  | 5                      | 6       | 100         |
| Скамейка гимнастическая жесткая                                      | 5                      | 6       | 100         |
| Комплект навесного оборудования перекладина                          | 5                      | 5       | 100         |
| мишени для метания   | 5                      | 2       | 40          |
| тренировочные баскетбольные щиты                                     | 5                      | 4       | 80          |

|   |    |    |            |
|---|----|----|------------|
| <b>Итого:</b>                           |    |    | <b>90%</b> |
| Мячи: набивной 1 кг и 2 кг              | 25 | 12 | 50         |
| мяч малый (теннисный)                   | 25 | 25 | 100        |
| мяч малый (мягкий)                      | 25 | 3  | 12         |
| мячи баскетбольные                      | 25 | 41 | 100        |
| мячи волейбольные                       | 25 | 20 | 80         |
| мячи футбольные                         | 25 | 15 | 60         |
| Палка гимнастическая                    | 25 | 25 | 100        |
| Скакалка детская                        | 25 | 25 | 100        |
| Мат гимнастический                      | 5  | 30 | 100        |
| Акробатическая дорожка 5-0-0%           | 5  | 0  | 0          |
| Коврики: гимнастические, массажные      | 5  | 10 | 100        |
| Кегли                                   | 25 | 13 | 52         |
| Обруч пластиковый детский               | 25 | 5  | 20         |
| Планка для прыжков в высоту             | 1  | 1  | 100        |
| Стойка для прыжков в высоту             | 1  | 1  | 100        |
| Флажки: разметочные с опорой; стартовые | 1  | 1  | 100        |
| Лента финишная                          | 1  | 0  | 0          |

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ВНЕУРОЧНАЯ РАБОТА

Данный раздел программы объединяет содержание внеурочных форм физического воспитания: в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, а также факультативные и консультативные занятия. Содержание занятий в различных формах внеурочной работы определяется с учётом возраста школьников.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основным видам спорта. При наличии соответствующих условий учителя могут организовать занятия и по другим видам спорта, включая национальные.

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.