**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ГАЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**Приложение**

**к АОП (ОВЗ)**

**МКОУ Гаевской ООШ**

**№ 6-РП-4АОП**

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физкультура»**

**Начальное общее образование, 1-4 классы**

**Разработчик:**

Замараева Виолетта Дмитриевна

учитель,

первая квалификационная

категория

**Структура рабочей программы**

2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физкультура» | стр. 3 |
| 2. | Содержание учебного предмета «Физкультура» | стр. 4 |
| 3. | Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на  освоение каждой темы | стр. 8 |

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физкультура»**

По окончанию изучения программы «Физкультура»

**должны знать:**

 представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья,

физического развития и физической подготовки человека;

 знание и соблюдение основных правил поведения на уроках физической

культуры и осознанное их применение;

 представления о двигательных действиях; знание основных строевых

команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

 знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием,

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в

физкультурно-спортивных мероприятиях.

 знание спортивных традиций своего народа и других народов;

**уметь выполнять:**

 Комплекс утренней гимнастики под руководством

учителя и

самостоятельно;

 знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение

усвоенных правил при выполнении двигательных действий под

руководством учителя;

 Комплекс несложных упражнений по словесной инструкции при

выполнении строевых команд;

 взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных

игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под

руководством учителя;

 практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной

подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической

культуры;

 владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и

развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме

дня (физкультминутки);

 выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием

учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

 знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение

усвоенных правил при выполнении двигательных действий под

руководством учителя;

 оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в

подвижных играх и соревнованиях

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени

овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго

индивидуально.

3

**2. Содержание учебного предмета «Физкультура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного  материала | Класс | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основы знаний | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.  Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.  Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями | | | |
| Гимнастика | Основная стойка | | | |
| Строевые  упражнения | Построение в колонну по одному,  равнение в затылок. Построение в  одну шеренгу, равнение по  разметке. Перестроение из одной  шеренги в круг, взявшись за руки.  Размыкание на вытянутые руки в  шеренге, в колонне. Повороты по  ориентирам. Выполнение команд:  «Встать!», «Сесть!», «Пошли!»,  «Побежали!», «Остановились!» | Построение в шеренгу и равнение  по носкам по команде учителя.  Выполнение команд: «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!», «На месте  шагом марш!», «Шагом марш!»,  «Класс, стой!». Перестроение из  колонны по одному в круг,  двигаясь за учителем.  Перестроение из колонны по  одному в колонну по двое через  середину, взявшись за руки. Расчет  по порядку | Построение в колонну, шеренгу по  инструкции учителя. Повороты на месте  (направо, налево) под счет. Размыкание и  смыкание приставными шагами.  Перестроение из колонны по одному в  колонну по два через середину зала в  движении с поворотом. Выполнение  команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» | Сдача рапорта. Поворот кругом на  месте. Расчет на «первый — второй».  Перестроение из одной шеренги в две  и наоборот. Перестроение из колонны  по одному в колонну по три в  движении с поворотом |
| Общеразвивающи  е упражнения без  предметов | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.  Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений  Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной  осанки. | | | |
| Общеразвивающи  е и  корригирующие  упражнения с  предметами | Комплексы упражнений с  гимнастическими палками,  флажками, малыми обручами,  большими и малыми мячами | Комплексы упражнений с  гимнастическими палками,  флажками, малыми обручами,  большими и малыми мячами.  Комплексы упражнений со  скакалками | Комплексы упражнений с гимнастическими  палками, флажками, малыми обручами,  большими и малыми мячами. Комплексы  упражнений со скакалками. Комплексы с  набивными мячами | Комплексы упражнений с  гимнастическими палками, флажками,  малыми обручами, большими и  малыми мячами. Комплексы  упражнений со скакалками.  Комплексы с набивными мячами.  Комплексы с обручами |
| Элементы  акробатических  упражнений | Группировка лежа на спине, в  упоре стоя на коленях. Перекаты в  положении лежа в разные стороны | Кувырок вперед по наклонному  мату, стойка на лопатках, согнув  ноги | Перекаты в группировке. Из положения  лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка  вперед (строго индивидуально) | Кувырок назад, комбинация из  кувырков, «мостик» с помощью  учителя |
| Лазанье | Передвижение на четвереньках по  коридору шириной 20—25 см, по | Лазанье по наклонной  гимнастической скамейке (угол | Лазанье по гимнастической стенке вверх и  вниз разноименным и одноименным | Лазанье по гимнастической стенке с  переходом на гимнастическую |

5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | гимнастической скамейке.  Произвольное лазанье по  гимнастической стенке, не  пропуская реек. Подлезание под  препятствие и перелезание через  горку матов и гимнастическую  скамейку | 20°) одноименным и  разноименным способами.  Передвижение на четвереньках по  полу по кругу на скорость и с  выполнением заданий (с толканием  мяча). Перелезание со скамейки на  скамейку произвольным способом | способами, в сторону приставными шагами,  по наклонной гимнастической скамейке  (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти  рук. Пролезание сквозь гимнастические  обручи | скамейку, установленную наклонно, и  слезание по ней произвольным  способом. Лазанье по канату  произвольным способом. Перелезание  через бревно, коня, козла |
| Висы | Упор в положении присев и лежа  на матах | В висе на гимнастической стенке  сгибание и разгибание ног. Упор на  гимнастической стенке в  положении стоя, меняя рейки | Вис на гимнастической стенке на согнутых  руках. Упор на гимнастическом бревне и на  скамейке, гимнастическом козле | Вис на рейке гимнастической стенки  на время, на канате с раскачиванием.  Подтягивание в висе на канате, стоя на  полу ноги врозь |
| Равновесие | Ходьба по коридору шириной 20  см. Стойка на носках (3—4 с).  Ходьба по гимнастической  скамейке с различным положением  рук. Кружение на месте и в  движении | Ходьба по гимнастической  скамейке с предметами (по  выбору), на носках с различным  движением рук, боком  приставными шагами, по  наклонной скамейке. Ходьба по  полу по начертанной линии | Ходьба по гимнастической скамейке с  перешагиванием через предмет, по рейке  гимнастической скамейки, с доставанием  предметов с пола в положении приседа.  Стойка на одной ноге, другая в сторону,  вперед, назад с различными положениями  рук | Ходьба по наклонной доске (угол 20°).  Расхождение вдвоем поворотом при  встрече на полу и на гимнастической  скамейке. Равновесие «ласточка».  Ходьба по гимнастическому бревну  высотой 60 см |
| Опорные прыжки |  |  | Подготовка к выполнению опорных  прыжков. Прыжок боком через  гимнастическую скамейку с опорой на руки.  Прыжок в глубину из положения приседа | Опорный прыжок через  гимнастического козла: наскок в упор  на колени, соскок с поворотом  направо, налево с опорой на руку; в  упор на колени, упор присев, соскок  прогнувшись |
| Ходьба | Ходьба по заданным направлениям  в медленном темпе. Ходьба  парами, взявшись за руки. Ходьба с  сохранением правильной осанки,  на носках, на пятках, на  внутреннем и внешнем своде  стопы. Ходьба в чередовании с  бегом | Ходьба с высоким подниманием  бедра, в полуприседе, с  различными положениями рук: на  пояс, к плечам, перед грудью, за  голову. Ходьба с перешагиванием  через предмет (2—3 предмета), по  разметке | Ходьба в различном темпе, с выполнениями  упражнений для рук.  Ходьба с контролем и без контроля зрения | Ходьба в быстром темпе  (наперегонки). Ходьба в приседе.  Сочетание различных видов ходьбы |
| Бег | Медленный бег с сохранением  осанки, в колонне за учителем с  изменением направлений.  Перебежки группами и по одному.  Чередование бега с ходьбой до 30  м (15 м — бег, 15 м — ходьба) | Бег на месте с высоким  подниманием бедра, на носках  (медленно), с преодолением  простейших препятствий, бег на  скорость до 30 м. Медленный бег  до 2 мин | Понятие высокий старт. Медленный бег до 3  мин (сильные дети). Бег в чередовании с  ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м).  Бег на скорость до 40 м. Понятие  эстафетный бег (встречная эстафета) | Понятие низкий старт. Быстрый бег на  месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м).  Бег с преодолением небольших  препятствий на отрезке 30 м. Понятие  эстафета (круговая). Расстояние 5—15  м |
| Прыжки | Прыжки в длину с места (с  широким использованием  подводящих, различных по форме | Прыжки в длину и высоту с шага (с  небольшого разбега, 3—4 м, в  высоту с прямого разбега) | Прыжки с ноги на ногу с продвижением  вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место  отталкивания не обозначено) способом | Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в  высоту способом перешагивание  (внимание на мягкость приземления). |

6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | прыжков) |  | согнув ноги. Ознакомление с прыжком с  разбега способом перешагивание | Прыжки в длину с разбега (зона  отталкивания — 60—70 см), на  результат (внимание на технику  прыжка) |
| Метание | Подготовка кистей рук к метанию.  Упражнения на правильный захват  мяча, своевременное освобождение  (выпуск) его. Броски и ловля  мячей. Метание малого мяча с  места правой и левой рукой | Метание малого мяча по  горизонтальной и вертикальной  цели с расстояния 2—6 м с места и  на дальность. Броски большого  мяча двумя руками из-за головы (в  парах) | Метание малого мяча левой, правой рукой  на дальность в горизонтальную и  вертикальную цель (баскетбольный щит с  учетом дальности отскока на расстоянии 4—  8 м) с места | Метание мячей в цель (на стене,  баскетбольный щит, мишень) и на  дальность, ширина коридора — 10—15  м |
| Лыжная  подготовка (по  выбору для 1  класса, основная  — для 2—4  классов) | Одежда и обувь для занятий на  улице в зимний период. Ходьба на  месте с подниманием носков лыж.  Ходьба приставным шагом. Ходьба  ступающим шагом. Прогулки на  лыжах | Переноска лыж. Ступающий шаг  без палок и с палками. Скользящий  шаг. Повороты на месте  «переступанием» вокруг пяток  лыж. Передвижение на лыжах до  600 м (за урок) | Построение в одну шеренгу с лыжами и на  лыжах. Выполнение команд: «Становись!»,  «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».  Передвижение скользящим шагом по  учебной лыжне. Подъем ступающим шагом  на склон, спуск с горки в основной стойке.  Передвижение на лыжах (до 800 м за урок) | Выполнение распоряжений в строю:  «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».  Ознакомление с попеременным  двухшажным ходом. Подъем  «елочкой», «лесенкой». Спуски в  средней стойке. Передвижение на  лыжах (до 1,5 км за урок) |
| Коррекционные  упражнения (для  развития  пространственно-  временной  дифференцировки  и точности  движений) | Построение в обозначенном месте  (в кругах, в квадратах). Построение  в колонну с интервалом на  вытянутые руки. Построение в круг  по ориентиру. Увеличение и  уменьшение круга движением  вперед, назад, на ориентир,  предложенный учителем. Шаг  вперед, назад, в сторону и  воспроизведение его с закрытыми  глазами. Ходьба по ориентирам,  начертанным на полу. Прыжок в  длину с места в ориентир | Построение в шеренгу с  изменением места построения по  заданному ориентиру (черта,  квадрат, круг). Движение в колонне  с изменением направлений по  установленным на полу  ориентирам. Повороты к  ориентирам без контроля зрением в  момент поворота. Шаг вперед, шаг  назад, вправо в обозначенное место  с открытыми и закрытыми глазами.  Лазанье по определенным  ориентирам, изменение  направления лазанья.  Подбрасывание мяча вверх до  определенного ориентира.  Выполнение исходных положений  рук по словесной инструкции  учителя. Выполнение различных  упражнений без контроля и с  контролем зрения | Перестроение из круга в квадрат по  ориентирам. Ходьба до различных  ориентиров. Повороты направо, налево без  контроля зрения. Принятие исходных  положений рук с закрытыми глазами по  команде учителя. Ходьба вперед по  гимнастической скамейке с различными  положениями рук, ног (одна нога идет по  скамейке, другая — по полу). Прыжок в  высоту до определенного ориентира.  Дозирование силы удара мячом об пол с  таким условием, чтобы он отскочил на  заданную высоту: до колен, до пояса, до  плеч. Ходьба на месте под счет учителя от  15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы  с определением времени | Построение в шеренгу, в колонну с  изменением места построения (в  квадрат, в круг). Ходьба по  ориентирам. Бег по начерченным на  полу ориентирам. Ходьба по двум  параллельно поставленным  гимнастическим скамейкам. Прыжки в  высоту до определенного ориентира с  контролем и без контроля зрением.  Броски мяча в стену с отскоком его в  обозначенное место. Ходьба на месте  от 5 до 15 с. Повторить задание и  самостоятельно остановиться. Ходьба  в колонне приставными шагами до  определенного ориентира (6—8 м) с  определением затраченного времени |
| Подвижные игры | «Слушай сигнал», «Космонавты» | «Отгадай по голосу», «Карусели»,  «Что изменилось?», «Волшебный  мешок» | «Два сигнала», «Запрещенное движение» | «Музыкальные змейки», «Найди  предмет» |
| Коррекционные  игры | «Запомни порядок», «Летает — не  летает» |  |  |  |

7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Игры с  элементами  общеразвивающих  упражнений | «Вот так позы!», «Совушка»,  «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы  — солдаты» | «Салки маршем», «Повторяй за  мной», «Веревочный круг»,  «Часовые и разведчики» | «Шишки, желуди, орехи», «Самые  сильные», «Мяч — соседу» | «Светофор», «Запрещенное  движение», «Фигуры» |
| Игры с бегом и  прыжками | «Гуси-лебеди», «Прыгающие  воробушки», «Быстро по местам!»,  «Кошка и мышки» | «У ребят порядок строгий», «Кто  быстрее?», «У медведя во бору»,  «Пустое место» | «Пятнашки маршем», «Прыжки по  полоскам», «Точный прыжок», «К своим  флажкам» | «Кто обгонит?», «Пустое место»,  «Бездомный заяц», «Волк во рву»,  «Два Мороза» |
| Игры с бросанием,  ловлей и  метанием | «Метко в цель», «Догони мяч»,  «Кого назвали — тот и ловит» | «Охотники и утки», «Кто дальше  бросит?» | «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч —  среднему», «Гонка мячей по кругу» | «Подвижная цель», «Обгони мяч» |
| Игры зимой | «Снайпер», «К Деду Морозу в  гости» | «Лучшие стрелки» | «Вот так карусель!», «Снегурочка» | «Снежком по мячу», «Крепость» |
| Пионербол |  |  |  | Игра «Пионербол», ознакомление с  правилами игры. Передача мяча  руками, ловля его. Подача одной рукой  снизу, учебная игра |

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на**

**освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Тема, раздел темы** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре. | 3 |
| Способы двигательной деятельности | 5 |
| Легкая атлетика | 8 |
| Подвижные игры на материале легкой атлетики | 10 |
| Гимнастика с основами акробатики | 24 |
| Лыжная подготовка | 14 |
| Легкая атлетика | 17 |
| Подвижные игры на материале легкой атлетики | 18 |
| **Итого** | **99** |
| 2 | Основы знаний о физической культуре | 2 |
| Лёгкая атлетика | 18 |
| Подвижные игры на материале лёгкой атлетики | 8 |
| Основы знаний о физической культуре. | 3 |
| Способы самостоятельной деятельности. | 3 |
| Подвижные игры с элементами гимнастики | 9 |
| Гимнастика с основами акробатики. | 10 |
| Гимнастика с основами акробатики | 20 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 9 |
| Лёгкая атлетика | 17 |
| Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | 3 |
| **Итого.** | **102** |
| 3 | Основы знаний о физической культуре | 4 |
| Способы самостоятельной деятельности. | 4 |
| Лёгкая атлетика | 18 |
| Подвижные игры на материале лёгкой атлетики | 8 |
| Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| Гимнастика с основами акробатики | 10 |
| Лыжная подготовка | 12 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 7 |
| Лёгкая атлетика | 17 |
| Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | 10 |
| **Итого.** | **102** |
| 4 | Знания о физической культуре | 4 |
| Способы физической деятельности | 4 |
| Лёгкая атлетика | 18 |
| Подвижные игры на материале лёгкой атлетики | 8 |
| Подвижные игры с элементами гимнастики | 7 |
| Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| Гимнастика с основами акробатики | 10 |
| Лыжная подготовка | 12 |
| Лёгкая атлетика | 17 |
| Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | 10 |
| **Итого.** | **102** |