**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 наосвоение 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 программногоматериала | 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 |
| Строевыеупражнения | Построение в колонну по одному,равнение в затылок. Построение водну шеренгу, равнение поразметке. Перестроение из однойшеренги в круг, взявшись за руки.Размыкание на вытянутые руки вшеренге, в колонне. Повороты поориентирам. Выполнение команд:«Встать!», «Сесть!», «Пошли!»,«Побежали!», «Остановились!» | Построение в шеренгу и равнениепо носкам по команде учителя.Выполнение команд: «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!», «На местешагом марш!», «Шагом марш!»,«Класс, стой!». Перестроение изколонны по одному в круг,двигаясь за учителем.Перестроение из колонны поодному в колонну по двое черезсередину, взявшись за руки. Расчетпо порядку | Построение в колонну, шеренгу поинструкции учителя. Повороты на месте(направо, налево) под счет. Размыкание исмыкание приставными шагами.Перестроение из колонны по одному вколонну по два через середину зала вдвижении с поворотом. Выполнениекоманд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» | Сдача рапорта. Поворот кругом наместе. Расчет на «первый — второй».Перестроение из одной шеренги в двеи наоборот. Перестроение из колонныпо одному в колонну по три вдвижении с поворотом |
| Общеразвивающие упражнения безпредметов | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражненийСочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильнойосанки. |
| Общеразвивающие икорригирующиеупражнения спредметами | Комплексы упражнений сгимнастическими палками,флажками, малыми обручами,большими и малыми мячами | Комплексы упражнений сгимнастическими палками,флажками, малыми обручами,большими и малыми мячами.Комплексы упражнений соскакалками | Комплексы упражнений с гимнастическимипалками, флажками, малыми обручами,большими и малыми мячами. Комплексыупражнений со скакалками. Комплексы снабивными мячами | Комплексы упражнений сгимнастическими палками, флажками,малыми обручами, большими ималыми мячами. Комплексыупражнений со скакалками.Комплексы с набивными мячами.Комплексы с обручами |
| Элементыакробатическихупражнений | Группировка лежа на спине, вупоре стоя на коленях. Перекаты вположении лежа в разные стороны | Кувырок вперед по наклонномумату, стойка на лопатках, согнувноги | Перекаты в группировке. Из положениялежа на спине «мостик». 2—3 кувыркавперед (строго индивидуально) | Кувырок назад, комбинация изкувырков, «мостик» с помощьюучителя |
| Лазанье | Передвижение на четвереньках покоридору шириной 20—25 см, по | Лазанье по наклоннойгимнастической скамейке (угол | Лазанье по гимнастической стенке вверх ивниз разноименным и одноименным | Лазанье по гимнастической стенке спереходом на гимнастическую |

5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | гимнастической скамейке.Произвольное лазанье погимнастической стенке, непропуская реек. Подлезание подпрепятствие и перелезание черезгорку матов и гимнастическуюскамейку | 20°) одноименным иразноименным способами.Передвижение на четвереньках пополу по кругу на скорость и свыполнением заданий (с толканиеммяча). Перелезание со скамейки наскамейку произвольным способом | способами, в сторону приставными шагами,по наклонной гимнастической скамейке(угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кистирук. Пролезание сквозь гимнастическиеобручи | скамейку, установленную наклонно, ислезание по ней произвольнымспособом. Лазанье по канатупроизвольным способом. Перелезаниечерез бревно, коня, козла |
| Висы | Упор в положении присев и лежана матах | В висе на гимнастической стенкесгибание и разгибание ног. Упор нагимнастической стенке вположении стоя, меняя рейки | Вис на гимнастической стенке на согнутыхруках. Упор на гимнастическом бревне и наскамейке, гимнастическом козле | Вис на рейке гимнастической стенкина время, на канате с раскачиванием.Подтягивание в висе на канате, стоя наполу ноги врозь |
| Равновесие | Ходьба по коридору шириной 20см. Стойка на носках (3—4 с).Ходьба по гимнастическойскамейке с различным положениемрук. Кружение на месте и вдвижении | Ходьба по гимнастическойскамейке с предметами (повыбору), на носках с различнымдвижением рук, бокомприставными шагами, понаклонной скамейке. Ходьба пополу по начертанной линии | Ходьба по гимнастической скамейке сперешагиванием через предмет, по рейкегимнастической скамейки, с доставаниемпредметов с пола в положении приседа.Стойка на одной ноге, другая в сторону,вперед, назад с различными положениямирук | Ходьба по наклонной доске (угол 20°).Расхождение вдвоем поворотом привстрече на полу и на гимнастическойскамейке. Равновесие «ласточка».Ходьба по гимнастическому бревнувысотой 60 см |
| Опорные прыжки |  |  | Подготовка к выполнению опорныхпрыжков. Прыжок боком черезгимнастическую скамейку с опорой на руки.Прыжок в глубину из положения приседа | Опорный прыжок черезгимнастического козла: наскок в упорна колени, соскок с поворотомнаправо, налево с опорой на руку; вупор на колени, упор присев, соскокпрогнувшись |
| Ходьба | Ходьба по заданным направлениямв медленном темпе. Ходьбапарами, взявшись за руки. Ходьба ссохранением правильной осанки,на носках, на пятках, навнутреннем и внешнем сводестопы. Ходьба в чередовании сбегом | Ходьба с высоким подниманиембедра, в полуприседе, сразличными положениями рук: напояс, к плечам, перед грудью, заголову. Ходьба с перешагиваниемчерез предмет (2—3 предмета), поразметке | Ходьба в различном темпе, с выполнениямиупражнений 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 сохранениемосанки, в колонне за учителем сизменением направлений.Перебежки группами и по одному.Чередование бега с ходьбой до 30м (15 м — бег, 15 м — ходьба) | Бег на месте с высокимподниманием бедра, на носках(медленно), с преодолениемпростейших препятствий, бег наскорость до 30 м. Медленный бегдо 2 мин | Понятие высокий старт. Медленный бег до 3мин (сильные дети). Бег в чередовании сходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м).Бег на скорость до 40 м. Понятиеэстафетный бег (встречная эстафета) | Понятие низкий старт. Быстрый бег наместе до 10 с. Челночный бег (3×10 м).Бег с преодолением небольшихпрепятствий на отрезке 30 м. Понятиеэстафета (круговая). Расстояние 5—15м |
| Прыжки | Прыжки в длину с места (сшироким использованиемподводящих, различных по форме | Прыжки в длину и высоту с шага (снебольшого разбега, 3—4 м, ввысоту с прямого разбега) | Прыжки с ноги на ногу с продвижениемвперед, до 15 м. Прыжки в длину (местоотталкивания не обозначено) способом | Прыжки с ноги на ногу до 20 м, ввысоту способом перешагивание(внимание на мягкость приземления). |

6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | прыжков) |  | согнув ноги. Ознакомление с прыжком сразбега способом перешагивание | Прыжки в длину с разбега (зонаотталкивания — 60—70 см), нарезультат (внимание на техникупрыжка) |
| Метание | Подготовка кистей рук к метанию.Упражнения на правильный захватмяча, своевременное освобождение(выпуск) его. Броски и ловлямячей. Метание малого мяча сместа правой и левой рукой | Метание малого мяча погоризонтальной и вертикальнойцели с расстояния 2—6 м с места ина дальность. Броски большогомяча двумя руками из-за головы (впарах) | Метание малого мяча левой, правой рукойна дальность в горизонтальную ивертикальную цель (баскетбольный щит сучетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места | Метание мячей в цель (на стене,баскетбольный щит, мишень) и надальность, ширина коридора — 10—15м |
| Лыжнаяподготовка (повыбору для 1класса, основная— для 2—4классов) | Одежда и обувь для занятий наулице в зимний период. Ходьба наместе с подниманием носков лыж.Ходьба приставным шагом. Ходьбаступающим шагом. Прогулки налыжах | Переноска лыж. Ступающий шагбез палок и с палками. Скользящийшаг. Повороты на месте«переступанием» вокруг пятоклыж. Передвижение на лыжах до600 м (за урок) | Построение в одну шеренгу с лыжами и налыжах. Выполнение команд: «Становись!»,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».Передвижение скользящим шагом поучебной лыжне. Подъем ступающим шагомна 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 попеременнымдвухшажным ходом. Подъем«елочкой», «лесенкой». Спуски всредней стойке. Передвижение налыжах (до 1,5 км за урок) |
| Коррекционныеупражнения (дляразвитияпространственно-временнойдифференцировкии точностидвижений) | Построение в обозначенном месте(в кругах, в квадратах). Построениев колонну с интервалом навытянутые руки. Построение в кругпо ориентиру. Увеличение иуменьшение круга движениемвперед, назад, на ориентир,предложенный учителем. Шагвперед, назад, в сторону ивоспроизведение его с закрытымиглазами. Ходьба по ориентирам,начертанным на полу. Прыжок вдлину с места в ориентир | Построение в шеренгу сизменением места построения позаданному ориентиру (черта,квадрат, круг). Движение в колоннес изменением направлений поустановленным на полуориентирам. Повороты кориентирам без контроля зрением вмомент поворота. Шаг вперед, шагназад, вправо в обозначенное местос открытыми и закрытыми глазами.Лазанье по определеннымориентирам, изменениенаправления лазанья.Подбрасывание мяча вверх доопределенного ориентира.Выполнение исходных положенийрук по словесной инструкцииучителя. Выполнение различныхупражнений без контроля и сконтролем зрения | Перестроение из круга в квадрат поориентирам. Ходьба до различныхориентиров. Повороты направо, налево безконтроля зрения. Принятие исходныхположений рук с закрытыми глазами покоманде учителя. Ходьба вперед погимнастической скамейке с различнымиположениями рук, ног (одна нога идет поскамейке, другая — по полу). Прыжок ввысоту до определенного ориентира.Дозирование силы удара мячом об пол стаким условием, чтобы он отскочил назаданную высоту: до колен, до пояса, доплеч. Ходьба на месте под счет учителя от15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбыс определением времени | Построение в шеренгу, в колонну сизменением места построения (вквадрат, в круг). Ходьба поориентирам. Бег по начерченным наполу ориентирам. Ходьба по двумпараллельно поставленнымгимнастическим скамейкам. Прыжки ввысоту до определенного ориентира сконтролем и без контроля зрением.Броски мяча в стену с отскоком его вобозначенное место. Ходьба на местеот 5 до 15 с. Повторить задание исамостоятельно остановиться. Ходьбав колонне приставными шагами доопределенного ориентира (6—8 м) сопределением затраченного времени |
| Подвижные игры | «Слушай сигнал», «Космонавты» | «Отгадай по голосу», «Карусели»,«Что изменилось?», «Волшебныймешок» | «Два сигнала», «Запрещенное движение» | «Музыкальные змейки», «Найдипредмет» |
| Коррекционныеигры | «Запомни порядок», «Летает — нелетает» |  |  |  |

7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Игры сэлементамиобщеразвивающихупражнений | «Вот так позы!», «Совушка»,«Слушай сигнал», «Удочка», «Мы— солдаты» | «Салки маршем», «Повторяй замной», «Веревочный круг»,«Часовые и разведчики» | «Шишки, желуди, орехи», «Самыесильные», «Мяч — соседу» | «Светофор», «Запрещенноедвижение», «Фигуры» |
| Игры с бегом ипрыжками | «Гуси-лебеди», «Прыгающиеворобушки», «Быстро по местам!»,«Кошка и мышки» | «У ребят порядок строгий», «Ктобыстрее?», «У медведя во бору»,«Пустое место» | «Пятнашки маршем», «Прыжки пополоскам», «Точный прыжок», «К своимфлажкам» | «Кто обгонит?», «Пустое место»,«Бездомный заяц», «Волк во рву»,«Два Мороза» |
| Игры с бросанием,ловлей иметанием | «Метко в цель», «Догони мяч»,«Кого назвали — тот и ловит» | «Охотники и утки», «Кто дальшебросит?» | «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч —среднему», «Гонка мячей по кругу» | «Подвижная цель», «Обгони мяч» |
| Игры зимой | «Снайпер», «К Деду Морозу вгости» | «Лучшие стрелки» | «Вот так карусель!», «Снегурочка» | «Снежком по мячу», «Крепость» |
| Пионербол |  |  |  | Игра «Пионербол», ознакомление справилами игры. Передача мячаруками, ловля его. Подача одной рукойснизу, 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** |