

*Рассмотрена*  
*на заседании методического объединения*  
*учителей-предметников*  
*протокол №1 от «31» августа 2020 г.*  
*Председатель МО \_\_\_\_\_*  
*Моисеева О.И.*

*УТВЕРЖДАЮ*  
*Директор ГБОУ ООШ №2 г.о. Октябрьск*  
*Михайловская Н.Н.*  
*Приказ № 1059/1 от 31.08.2020 г.*

*Проверена*

\_\_\_\_\_  
*зам.директора по УВР*  
*ГБОУ ООШ №2 г.о. Октябрьск*  
*Моисеева О.И.*

# Программа индивидуального обучения

**ПРЕДМЕТ:** *Физическая культура*

**КЛАСС:** *1-4*

Нормативной базой для разработки рабочей программы по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов являются:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации:
  - от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3. Реестр основных образовательных программ;
4. Примерные программы по «Физической культуре» начального общего образования и авторской программы В. И. Лях.
5. Учебный план ГБОУ ООШ №2 г.о. Октябрьск
6. Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ ООШ №2 г.о. Октябрьск

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК «Физическая культура. 1-4 классы» под ред. В. И. Лях:

Лях В.И. «Физическая культура. 1-4 класс» . М.: Просвещение

«Физическая культура» в начальной школе изучается с 1 по 4 классы. Общее число учебных часов за четыре года обучения - 135 часов. Из них в 1 классе 33 часа , во 2 классе 34 часа, в 3 классе - 34 часа, в 4 классе - 34 часа.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах**

#### **Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1 - 4 классах:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1 - 4 классах:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»  
в 1-4 классах**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудом и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.*

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок. С разбега через гимнастического козла.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты передвижения на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

№	Тема (раздел)	Количество часов на изучение	Количество проверочных/контрольных работ
<b>1 класс (33 часа)</b>			
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>	
1.1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счет. Бег с ускорением (30м., 60м.)	2	
1.2			
1.3	Прыжки с продвижением вперед, Прыжки в длину с места, с разбега	2	
1.4			
1.5	Метание из положения стоя по направлению метания	1	
1.6	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	
<b>2.</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>7</b>	
2.1	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м., ходьба – 100м.)	1	
2.2	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м., ходьба – 100м.)	1	
2.3	Равномерный бег (5 мин). Чередование	1	

	ходьбы и бега (бег-50м., ходьба – 100м.)		
2.4	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м., ходьба – 100м.)	1	
2.5	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м., ходьба – 100м.)	1	
2.6	Равномерный бег (8 мин). Чередование	2	
2.7	ходьбы и бега (бег-50м., ходьба – 100м.)		
<b>3.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>7</b>	
3.1	Инструктаж по Т.Б. Правила поведения в	2	
3.2	гимнастическом зале. Перекаты в группировке		
3.3	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе	1	
3.4	Группировка. Перекаты в группировке, стоя	2	
3.5	на коленях. Игра «Космонавты»		
3.6	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание. Игры	1	
3.7	Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке	1	
<b>4.</b>	<b>Лыжные гонки</b>	<b>6</b>	
4.1	Инструктаж по Т.Б. Значение занятий на лыжах. Температурный режим. Построение с лыжами.	1	
4.2	Укладка, надевание креплений. Ступающий шаг.	1	
4.3	Прохождение в медленном темпе до 1000м. Повороты, переступая на месте	1	
4.4	Передвижение скользящим шагом без палок	1	
4.5	Лыжные гонки на дистанции 500м.. Встречная эстафета с этапом до 100м.	1	
4.6	Прохождение в медленном темпе 1000м. Круговая эстафета	1	
<b>5.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>7</b>	
5.1	ОРУ. Игры «К своим флажкам!», «Два Мороза!»	1	
5.2	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
5.3	ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Октябрята!», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
5.4	ОРУ. Игры: «Метко в цель!», «Погрузка	1	
5.5	арбузов!» Эстафеты.		
5.6	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых		

5.7	способностей.		
	<b>2 класс (34 часа)</b>		
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	
1.1	Физические качества. Закаливание. Гигиена. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	
<b>2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>	
2.1	Инструктаж по Т.Б. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3x10м.	1	
2.2	Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность	1	
2.3	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат	1	
2.4	Преодоление полосы препятствий	1	
2.5	Усложненная полоса препятствий	1	
2.6	Прыжок в высоту спиной вперед	1	
2.7	Знакомство с мячами- хопами. Прыжки на мячах- хобах	1	
<b>3.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>10</b>	
3.1	Тестирование вися на время	1	
3.2	Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1	
3.3	Стойка на лопатках, мост	1	
3.4	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний	1	
3.5	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка	1	
3.6	Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении	1	
3.7	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1	
3.8	Вращение обруча. Варианты вращения обруча	1	
3.9	Лазанье по канату и круговая тренировка	1	
3.10	Круговая тренировка	1	
<b>4.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>11</b>	
4.1	Инструктаж по Т.Б. . Подвижная игра «Кот и мыши»	1	
4.2	Ведение мяча. Упражнения с мячом	1	
4.3	Ловля и броски малого мяча в парах	1	
4.4	Подвижная игра «Осада города». Подвижные игры с предметами	1	
4.5	Подвижная игра «Белочка- защитница».	1	

	Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		
4.6	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	
4.7	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Упражнения и подвижные игры с мячом	1	
4.8	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	
4.9	Круговая тренировка		
4.10	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра	1	
4.11	«Хвостики»		
<b>5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
5.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	
5.2	Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Торможение падением на лыжах с палками	2	
5.4	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъем на склон «полу-елочкой» и спуск на лыжах	1	
5.5	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке	1	1
	<b>3 класс (34 часа)</b>		
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	
1.1	Организационно-методические указания	1	
<b>2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>	
2.1	Инструктаж по Т.Б. Техника челночного бега	1	
2.2	Тестирование метания мешочка на дальность	1	
2.3	Техника прыжка в длину с разбега	1	
2.4	Метание малого мяча на точность		
<b>3.</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>4</b>	
3.1	Игры с ведением и бросками мяча	2	
3.2			
3.3	Игры с бросками о ловлей мяча	2	
3.4			
<b>4</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>6</b>	
4.1	Варианты выполнения кувырка вперед	2	
4.2			
4.3		2	
4.4	Прыжки на скакалке		

4.5	Упражнения на гимнастической скамейке	2	
4.6			
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>11</b>	
5.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	3	
5.2			
5.3			
5.4	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	4	
5.5			
5.6			
5.7			
5.8	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	4	
5.9			
5.10			
5.11			
<b>4 класс (34 часа)</b>			
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
1.1	Т/Б. Бег с ускорением 30м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке	2	
1.2			
1.3	Бег с ускорением. Челночный бег 3x10м. Прыжки в длину с места	2	
1.4			
1.5	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку. Прыжки на заданную дистанцию	2	
1.6			
1.7	Прыжок в длину с места. Равномерный бег (медленный) до 2 мин. Прыжок в длину с разбега.	2	
1.8			
1.9	Метание мяча в цель на дальность. Равномерный бег с изменением направления движения. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с прямого разбега.	2	
1.10			
<b>2.</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>8</b>	
2.1	Баскетбол. Т.Б. при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом)	2	
2.2			
2.3	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр	2	
2.4			
2.5	К/У-0 Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой, остановка в шаге и прыжком. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему»	2	
2.6			
2.7	Ведение мяча в движении по кругу, остановка в шаге и прыжком. Ловля и	2	
2.8			

	передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»		
<b>3.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>6</b>	
3.1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подъёмы	2	
3.2	и спуски.		
3.3.	Техника спуска, торможения. Техника	2	
3.4	«подъём ёлочкой»		
3.5	Техника поворота переступанием в конце	2	
3.6	спуска		
<b>4.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>10</b>	
4.1	Правила поведения и Т/Б на уроках	2	
4.1	гимнастики. Освоение строевых		
	упражнений., ОРУ. Висы и упоры (стоя,		
	лёжа)		
4.3	ОРУ с предметами, развитие	4	
4.4	координационных, силовых способностей и		
4.5	гибкости. Висы, подъём прямых ног. Мост		
4.6	из положения лёжа.		
4.7	ОРУ. Перестроение. Лазанье по	2	
4.8	гимнастической стенке, по наклонной		
	скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.		
4.9	Строевые упражнения. Основная стойка.	2	
4.10	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа, от		
	скамейки. Игра «Становись-разойдись»		