

*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. Примерные программы по «Физической культуре» начального общего образования и авторской программы В. И. Лях.
4. Учебный план ГБОУ ООШ №2 г.о. Октябрьск
5. 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**

- 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.

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

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

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре.**

**Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование.**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**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- хопах	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-0Ловля 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»		