

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Кузбасса**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**“Средняя общеобразовательная школа №32”**  
**имени Владимира Артемьевича Капитонова**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
ШМО “Начальные классы”  
\_\_\_\_\_ Кондюх Ю.С.  
Протокол №1  
от "30" августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

На заседании  
педагогического  
совета МБОУ “СОШ  
№32”им. В.А. Капитонова  
\_\_\_\_\_ Жбырь С.М.  
Протокол № 1  
от "31" августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
МБОУ “СОШ №32 им  
В.А.Капитонова  
\_\_\_\_\_ Баранова О.Б.  
Приказ № 122  
от "31" августа 2023 г.

**АДАптированная рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 1-4 классов  
с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР вариант 7.2)

Кемерово 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ (ЗПР вариант 7.2) определяет, что обучающиеся с задержкой психического развития получают образование, соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, планируемыми результатам начального общего образования нормативно развивающихся сверстников при создании условий, учитывающих их особые образовательные потребности. Срок обучения 4-5 лет.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение

здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится

образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 КЛАСС**

#### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической

подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

#### Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

## Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

## *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

### Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## **3 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

## ***Физическое совершенствование***

### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

#### Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

#### Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

#### Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.



Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы

больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

#### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

#### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

#### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

#### Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися с задержкой психического развития программы учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ (ЗПР) соответствует ФГОС ООО с учетом их особых образовательных потребностей. При этом, планируемые результаты программы учебного курса «Физическая культура» не ниже соответствующих результатов ФОП ООО по данному учебному предмету.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:



- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать

причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	Знания о физической культуре	2
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Режим дня школьника	1
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>		
1.1	Гигиена человека	1
1.2	Осанка человека	1
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника	1
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>		

2.1	Лёгкая атлетика	12
2.2	Гимнастика	12
2.3	Подвижные и спортивные игры	15
2.4	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка	10
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>		
3.1	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	11

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	Знания о физической культуре	2
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Физическое развитие и его измерение	1
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>		
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>		
2.1	Лёгкая атлетика	12
2.2	Гимнастика	12
2.3	Подвижные и спортивные игры	15
2.4	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка	10
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>		
3.1	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	11

## 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	Знания о физической культуре	2
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1
2.3	Физическая нагрузка	1
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>		

1.1	Закаливание организма	1
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>		
2.1	Лёгкая атлетика	9
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10
2.3	Подвижные и спортивные игры	13
2.4	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка	10
2.5	Плавательная подготовка	5
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>		
3.1	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	14

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	Знания о физической культуре	2
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>		
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
1.2	Закаливание организма	1
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>		
2.1	Лёгкая атлетика	9
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10
2.3	Подвижные и спортивные игры	13
2.4	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка	10
2.5	Плавательная подготовка	5
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>		
3.1	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	14

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1 класс

№ урока	Кол-во часов	ТЕМА УРОКА
<b>Теория физической культуры (6 часов)</b>		

1	1 час	Что такое физическая культура Правила поведения на уроках физической культуры
2	1 час	Современные физические упражнения
3	1 час	Режим дня и правила его составления и соблюдения
4	1 час	Личная гигиена и гигиенические процедуры
5	1 час	Осанка человека. Упражнения для осанки
6	1 час	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>		
7	1 час	Броски малого мяча в неподвижную цель
8	1 час	Чем отличается ходьба от бега
9	1 час	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью
10	1 час	Упражнения в передвижении с изменением скорости
11	1 час	Челночный бег 3x10м.
12	1 час	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения
13	1 час	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой
14	1 час	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с места
15	1 час	Разучивание выполнения прыжка в длину с места
16	1 час	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега
17	1 час	Разучивание выполнения прыжка в высоту с разбега
18	1 час	Бег с ускорением из разных исходных положений
<b>Подвижные игры (8 часов)</b>		
19	1 час	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр
20	1 час	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»
21	1 час	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»
22	1 час	Разучивание подвижной игры «Не оступись»

23	1 час	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»
24	1 час	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»
25	1 час	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»
26	1 час	Разучивание подвижной игры «Пятнашки»
<b>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</b>		
27	1 час	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры
28	1 час	Способы построения и повороты стоя на месте
29	1 час	Исходные положения в физических упражнениях, понятие гимнастики и спортивной гимнастики
30	1 час	Гимнастические упражнения со скакалкой
31	1 час	Гимнастические упражнения с обручем
32	1 час	Гимнастические упражнения с мячом
33	1 час	Подъем ног из положения лежа на животе
34	1 час	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе
35	1 час	Сгибание рук в положении упор лежа, лазание по канату
36	1 час	Акробатические упражнения, основные техники
37	1 час	Гимнастические упражнения в прыжках
38	1 час	Передвижение по гимнастической стенке, гимнастическая полоса препятствий
<b>Лыжная подготовка (10 часов)</b>		
39	1 час	Строевые упражнения с лыжами в руках
40	1 час	Упражнения в передвижении на лыжах
41	1 час	Техника ступающего шага во время передвижения
42	1 час	Техника передвижения скользящим шагом во время передвижения

43	1 час	Скользкий шаг без палок
44	1 час	Скользкий шаг с палками. Игра «На буксире»
45	1 час	Подъёмы ступающим шагом, подъёмы скользким шагом
46	1 час	Спуски в основной стойке Торможение на лыжах
47	1 час	Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»
48	1 час	Ходьба на лыжах 1000 метров
<b>Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО (11 часов)</b>		
49	1 час	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание.
50	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры
51	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры
52	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры
53	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры
54	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
55	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры
56	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
57	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры
58	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры
59	1 час	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени



		ГТО
<b>Подвижные игры с элементами «Спортивных игр» (7 часов)</b>		
60	1 час	Правила игры в мини-баскетбол. Бросок и ловля мяча на месте, ведение мяча на месте.
61	1 час	Ловля и передача мяча в движении, ведение мяча в движении
62	1 час	Подвижные игры. Игра «Мяч водящему», игра «Передай другому»
63	1 час	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам
64	1 час	Правила игры в мини-футбол. Удар по неподвижному мячу с места в ворота
65	1 час	Удар по катящемуся мячу в ворота, игра «Точная передача»
66	1 час	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам

**Итого: 66 часов**

**2 класс**

№ урока	Кол-во часов	ТЕМА УРОКА
<b>Теория физической культуры (7 часов)</b>		
1	1 час	История подвижных игр и соревнований у древних народов
2	1 час	Зарождение Олимпийских игр, современные Олимпийские игры
3	1 час	Физическое развитие, сила как физическое качество
4	1 час	Сила как физическое качество, выносливость как физическое качество
5	1 час	Гибкость как физическое качество, развитие координации движений
6	1 час	Дневник наблюдений по физической культуре, закаливание организма
7	1 час	Утренняя зарядка, составление комплекса утренней зарядки
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>		
8	1 час	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой

9	1 час	Броски мяча в неподвижную мишень
10	1 час	Сложно координированные прыжковые упражнения
11	1 час	Прыжок в высоту с прямого разбега
12	1 час	Бег с поворотами и изменением направлений
13	1 час	Сложно координированные беговые упражнения
14	1 час	Челночный бег 3x10м
15	1 час	Высокий, низкий старт с последующим ускорением
16	1 час	Сложно координированные прыжковые упражнения
<b>Подвижные игры с приёмами спортивных (10 часов)</b>		
17	1 час	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу
18	1 час	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок
19	1 час	Прием «волна» в баскетболе
20	1 час	Игры с приемами баскетбола
21	1 час	Игры с приемами футбола: метко в цель
22	1 час	Гонка мячей и слалом с мячом
23	1 час	Футбольный бильярд
24	1 час	Бросок ногой
25	1 час	Подвижные игры на развитие равновесия
26	1 час	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам
<b>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</b>		
27	1 час	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики
28	1 час	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук
29	1 час	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке
30	1 час	Строевые упражнения и команды

31	1 час	Гимнастическая разминка
32	1 час	Упражнения с гимнастической скакалкой
33	1 час	Упражнения с гимнастическим обручем
34	1 час	Лазание по гимнастическому канату
35	1 час	Лазание по гимнастической стенке Подтягивания на перекладине в висе
36	1 час	Танцевальные гимнастические движения
37	1 час	Ходьба по гимнастическому бревну
38	1 час	Акробатические элементы
<b>Лыжная подготовка (10 часов)</b>		
39	1 час	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой
40	1 час	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом
41	1 час	Спуск с горы в основной стойке
42	1 час	Подъем лесенкой
43	1 час	Спуски и подъёмы на лыжах
44	1 час	Торможение лыжными палками
45	1 час	Торможение падением на бок
46	1 час	Повороты переступанием на месте, повороты переступанием в движении
47	1 час	Бег на лыжах 150 метров
48	1 час	Ходьба на лыжах 1500 метров
<b>Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО (13 часов)</b>		
49	1 час	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО
50	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты
51	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение

52	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты
53	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
54	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
55	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
56	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
57	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
58	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры
59	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты
60	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры
61	1 час	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО
<b>Подвижные игры с элементами «Спортивных игр» (7 часов)</b>		
62	1 час	Правила игры в пионербол. Передача и ловля мяча на месте через сетку
63	1 час	Техника ловли и передачи волейбольного мяча через сетку с передвижением
64	1 час	Подвижные игры. Игра «10 передач в тройках», игра «Перебрось мяч»
65	1 час	Техника подачи мяча, снизу, сбоку, сверху
66	1 час	Правила игры в мини-футбол. Удар по катящемуся мячу в ворота, игра «Точная передача в парах, тройках»
67	1 час	Удар по неподвижному мячу с места в ворота, по центру, в угол

68	1 час	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам
----	-------	---

**Итого: 68 часов**

**3 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>ТЕМА УРОКА</b>
<b>Теория физической культуры (7 часов)</b>		
1	1 час	Физическая культура у древних народов
2	1 час	История появления современного спорта
3	1 час	Виды физических упражнений, измерение пульса на занятиях физической культурой
4	1 час	Закаливание организма под душем
5	1 час	Дыхательная и зрительная гимнастика
6	1 час	Дозировка физических нагрузок
7	1 час	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>		
8	1 час	Прыжок в длину с разбега
9	1 час	Броски набивного мяча
10	1 час	Челночный бег
11	1 час	Бег с ускорением на короткую дистанцию
12	1 час	Беговые упражнения с координационной сложностью
13	1 час	Равномерный, медленный бег до 5 мин
14	1 час	Прыжки в длину с места
15	1 час	Прыжки в высоту с разбега
16	1 час	Прыжки через скакалку
<b>Подвижные игры с приёмами спортивных (8 часов)</b>		

17	1 час	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки
18	1 час	Спортивная игра баскетбол
19	1 час	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками
20	1 час	Подвижные игры с приемами баскетбола
21	1 час	Спортивная игра волейбол
22	1 час	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении
23	1 час	Спортивная игра футбол
24	1 час	Подвижные игры с приемами футбола
<b>Плавание (5 часов)</b>		
25	1 час	Правила поведения в бассейне и на открытой воде (водоёме)
26	1 час	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками
27	1 час	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие
28	1 час	Упражнения в плавании кролем на груди, брассом
29	1 час	Упражнения в плавании дельфином, разучивание специальных плавательных упражнений
<b>Гимнастика с основами акробатики (10 часов)</b>		
30	1 час	Строевые команды и упражнения
31	1 час	Лазанье по канату
32	1 час	Передвижения по гимнастической скамейке
33	1 час	Передвижения по гимнастической стенке
34	1 час	Ритмическая гимнастика
35	1 час	Танцевальные упражнения из танца полька
36	1 час	Акробатические упражнения
37	1 час	Передвижения по гимнастическому бревну

38	1 час	Техника опорного прыжка через гимнастического козла
39	1 час	Гимнастическая круговая полоса препятствий
<b>Лыжная подготовка (10 часов)</b>		
40	1 час	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом
41	1 час	Повороты на лыжах способом переступания на месте
42	1 час	Повороты на лыжах способом переступания в движении
43	1 час	Повороты на лыжах способом переступания
44	1 час	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона
45	1 час	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением
46	1 час	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности
47	1 час	Подвижная игра на лыжах без палок «Занять место», подвижная игра на лыжах: «Нападение акулы»
48	1 час	Бег на лыжах 300 метров
49	1 час	Ходьба на выносливость 1750 метров
<b>Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО (14 часов)</b>		
50	1 час	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени
51	1 час	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО
52	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты
53	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м
54	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения
55	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты
56	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты

57	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
58	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
59	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
60	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
61	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры
62	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты
63	1 час	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени
<b>Подвижные игры с элементами «Спортивных игр» (5 часов)</b>		
64	1 час	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол. Применение передачи при движении в одном направлении с броском в цель
65	1 час	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.
66	1 час	Действия нападающих, защитников, вратаря.
67	1 час	Упражнения для развития игровой ловкости.
68	1 час	Игра в мини-гандбол.

**Итого: 68 часов**

**4 класс**

№ урока	Кол-во часов	ТЕМА УРОКА
<b>Теория физической культуры (7 часов)</b>		



1	1 час	Из истории развития физической культуры в России
2	1 час	Из истории развития национальных видов спорта
3	1 час	Самостоятельная физическая подготовка
4	1 час	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры, оказание первой помощи на занятиях физической культуры
5	1 час	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела
6	1 час	Закаливание организма
7	1 час	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>		
8	1 час	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой
9	1 час	Упражнения в прыжках в высоту с разбега
10	1 час	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания
11	1 час	Беговые упражнения
12	1 час	Метание малого мяча на дальность
13	1 час	Бег на выносливость до 10 минут
14	1 час	Бег на скорость, эстафетный бег с передачей эстафетной палочки
15	1 час	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики
16	1 час	Прыжки на скакалке, прыжковые упражнения
<b>Подвижные игры с приёмами спортивных (8 часов)</b>		
17	1 час	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми
18	1 час	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»
19	1 час	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»
20	1 час	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»
21	1 час	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»

22	1 час	Упражнения из игры волейбол
23	1 час	Упражнения из игры баскетбол
24	1 час	Упражнения из игры футбол
<b>Плавание (5 часов)</b>		
25	1 час	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне и на водоёмах
26	1 час	Упражнения с плавательной доской
27	1 час	Упражнения в скольжении на груди
28	1 час	Упражнения в плавании кролем на спине
29	1 час	Подводящие упражнения
<b>Гимнастика с основами акробатики (10 часов)</b>		
30	1 час	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений
31	1 час	Акробатическая комбинация
32	1 час	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания
33	1 час	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку
34	1 час	Обучение опорному прыжку
35	1 час	Упражнения на гимнастической перекладине
36	1 час	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине
37	1 час	Танцевальные упражнения «Летка-енка»
38	1 час	Упражнения на гибкость, поперечный и продольный шпагат
39	1 час	Гимнастическая полоса препятствий
<b>Лыжная подготовка (10 часов)</b>		
40	1 час	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой
41	1 час	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения
42	1 час	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах

43	1 час	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона
44	1 час	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации
45	1 час	Подвижная игра на лыжах «Слалом с воротами»
46	1 час	Передвижение свободным стилем
47	1 час	Подвижная игра: "Охотники и утки на лыжах"
48	1 час	Кросс на лыжах 1000-2000 метров
49	1 час	Подвижная игра: «На одной лыже»
<b>Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО (14 часов)</b>		
50	1 час	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени
51	1 час	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время
52	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты
53	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м
54	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения
55	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
56	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
57	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
58	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
59	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
60	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные

		игры
61	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты
62	1 час	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры
63	1 час	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени
<b>Подвижные игры с элементами «Спортивных игр» (5 часов)</b>		
64	1 час	Подвижная игра «Перестрелка»
65	1 час	Подвижная игра «Пионербол»
66	1 час	Спортивная игра в баскетбол
67	1 час	Спортивная игра в мини-футбол
68	1 час	Спортивная игра в гандбол

**Итого: 68 часов**

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova>

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

[https://archive.prosv.ru/umk/football\\_1-4.html](https://archive.prosv.ru/umk/football_1-4.html)

<https://fk12.ru/books/podvizhnye-igry-jakovlev-nbsp-v-g-ratnikov-nbsp-v-p>

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://archive.prosv.ru/subject/physical-education.html>

<https://fk12.ru>

