

**МБОУ «Бейская средняя общеобразовательная школа – интернат им. Н.П. Князева»**

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ «Бейская СОШИ  
им. Н.П. Князева»  
\_\_\_\_\_Н.В. Романцова  
Приказ от 02.09.2024 г. № 65

**АДАптированная рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

ОВЗ (ЗПР, вариант 7.1)

**с. Бея, 2024**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 (редакция от 08.11.2022 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», с федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023, а также программы воспитания МБОУ «Бейская СОШ им. Н.П. Князева», ориентированной на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся с ЗПР (вариант 7.1) разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к ее структуре, условиям реализации и результатам освоения. Вариант 7.1 предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1- 4 классы).

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР**

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. У обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы, отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР:**

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов,

приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации; постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

#### **Создание специальных условий для детей с ОВЗ, имеющих задержку психического развития:**

- организация рабочего места с обеспечением возможности постоянно находиться в зоне внимания педагога
- использование специальных учебно-методических пособий и дидактических материалов
- использование наглядных,словесных, практических методов обучения и воспитания с учётом психофизического состояния ребёнка

#### **Учебный и дидактический материал**

При освоении варианта 7.1. АООП НОО обучающиеся с ЗПР обучаются по базовым учебникам для сверстников, не имеющих ограничений здоровья, со специальными, учитывающими особые образовательные потребности, приложениями и дидактическими материалами (преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности), рабочими тетрадями и пр. на бумажных и/или электронных носителях, обеспечивающими реализацию программы коррекционной работы.

При работе с детьми с ЗПР используются следующие **методы и приемы:**

- беседа по вопросам, соответствующим уровню развития детей, обучающихся по данной программе
- объяснение нового материала обязательно с опорой на наглядность
- игровые ситуации
- выполнение действия в речевом плане (проговаривание вслух)
- частая смена видов деятельности, переключение ребенка с одной формы работы на другую
- увеличение времени на выполнение работы

- деление заданий на дозы
- многократного возвращения к изученному материалу.

### **Программа начальной школы направлена на реализацию следующих целей:**

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование коллектива способного к участию в исторических, этнокультурных спортивных состязаниях разного уровня, а также способного к оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, воспитание сознательной дисциплины и поведения в коллективе;
- обучение основам базовых видов двигательных действий; овладение основами теоретических знаний, включающих формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

### **Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование основы знаний о личной гигиене и самоконтроле;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом;
- формирование мотиваций к сохранению исторических и этнокультурных традиций.

### **Формы организации учебного процесса**

Основная форма организации образовательного процесса по предмету - урок физической культуры.

Уроки подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью, уроки с образовательно-тренировочной направленностью. По окончании обучения учащиеся будут способны самостоятельно организовывать свой досуг, включая в режим дня физические упражнения, спортивные и подвижные игры, способствующие увеличению двигательной активности школьника, привитие навыков здорового образа жизни.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность учащегося с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой

деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, этнокультурной, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также физическая культура обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях. Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая во время командных игр такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане школы**

Предмет Физическая культура является составной частью общей культуры и частью подготовки учащегося в течение периода обучения. Физическая культура входит в предметную область и инвариантной части учебного плана. Согласно базисному (учебному) плану образовательного учреждения всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели).

Период начальной школы характеризуется обучением основам базовых видов двигательных действий (базовые виды спорта), дальнейшим развитием координационным (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости), а также сочетания этих способностей, уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности таких как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость. Физические, нравственные, волевые и духовные качества личности воспитываются на каждом этапе комплексно, и выделить обособленность на каждой ступени образования не возможно.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; **ЛР1**

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; **ЛР2**

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; **ЛР3**

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; **ЛР4**

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; **ЛР5**

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; **ЛР6**

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; **ЛР7**

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; **ЛР8**

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; **ЛР9**

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; **ЛР10**

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера, **ЛР11**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы  
начального общего образования:**

**1 класс.**

Овладение основами самоконтроля и самооценки; **МР1**

Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МР2**

Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требований общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МР3**

### **Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:**

#### **1 класс.**

Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; **ПР1**

Умение выполнять простейшие физические упражнения из базовых видов спорта; **ПР2**

Разучивание этнокультурных и подвижных игр; **ПР3**

Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений; **ПР4**

Умение проводить физкультминутки в течении дня; **ПР5.**

#### **Естественные основы**

**1 -2 классы.** Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно – сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

**1 – 4 классы.** Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### **Социально – психологические основы**

**1 – 2 классы.** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

#### **Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля**

**1 – 2 классы.** Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

#### **Подвижные игры**

**1 – 4 классы.** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности.

Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Мяч водящему», «Точный расчёт», «Мяч капитану», «Мяч с четырёх сторон», «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка», «Перестрелка», «Быстро по местам», «Мяч в корзину» «Бег поучком», «Совушка», «День и ночь», «Бросай- поймай» , эстафеты с мячами, ловля мяча, передача мяча, бросок мяча.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**1–4 классы.** Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Название основных гимнастических снарядов. Лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Перешагивание через мячи. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».

### **Лёгкоатлетические упражнения**

**1 – 2 классы. ПОНЯТИЯ:** *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». счёт. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номера». Разновидности ходьбы. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра.

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам»

Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.

### **Метапредметные результаты**

Овладение основами самоконтроля и самооценки; **МР1**

Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МР2**

Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требований общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МРЗ**

**Календарно – тематическое планирование 1 класс**

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Примечания
	План	Факт		
1			Вводный инструктаж. Развитие общей выносливости. Игры	
2			Техника бега с высокого старта, догонялки	
3			Разучивание техники прыжка в длину с места	
4			Отработка техники прыжка в длину с места	
5			Различные виды бега. Учет по наклону туловища на полу	
6			Формирование техники выполнения прыжков. Метание мяча в цель	
7			Закрепление техники метания мяча в цель	
8			Совершенствование техники метания малого мяча в цель	
9			Совершенствование техники метания малого мяча в цель	
10			Преодоление полосы препятствия	
11			Совершенствование техники прыжков и метания	
12			Формирование навыков метания	
13			Формирование навыков метания, бега, прыжков	
14			Формирование навыков метания, бега, прыжков	
15			Вводный урок. Совершенствование лазания, перелазания.	
16			Формирование навыков выполнения акробатических упражнений	

17			Лазание и перелазание. Отработка техники выполнения акробатических упражнений	
18			Лазание и перелазание. Отработка техники выполнения акробатических упражнений	
19			Отработка техники акробатических упражнений	
20			Отработка акробатических упражнений	
21			Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	
22			Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	
23			Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	
24			Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.	
25			Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.	
26			Обучение игре «Мяч через сетку», передача с 2-3 м.	
27			П/и : «Мяч водящему», «Точный расчёт».	
28			Обучение игре «Мяч капитану».	
29			Обучение игре «Мяч с четырёх сторон».	
30			Подвижные игры: «Встречная эстафета» «Посадка картофеля» «Змейка»	
31			Обучение игре «Перестрелка»	
32			П/и «Быстро по местам»	
33			П/и «Мяч в корзину»	
34			П/и «Совушка»	
35			П/и «День и ночь»	
36			Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	

37			Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	
38			Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	
39			ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
40			ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
41			ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
42			ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
43			ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
44			ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
45			ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
46			ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
47			ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
48			ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
49			ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	

50			ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
51			ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
52			Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	
53			Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	
54			Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	
55			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Наклоны на гибкость (т).	
56			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень) ОРУ. Игра «Попади в обруч». Пресс за 30сек (т)	
57			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	
58			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	
59			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	
60			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч	

			соседу». Развитие координационных способностей	
61			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	
62			Разучить прыжок с места	
63			Закрепить прыжок с места	
64			Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	
65			Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	
66			Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	

## 2 класс

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### *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.

### **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.

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

### **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.

#### **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.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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, перекатыванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 2 класс

### Тематическое планирование

№ п/п	Количество часов		Тема	Примечание
	План	Факт		
1			История подвижных игр и соревнований у древних народов. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Техника высокого старта. Инструктаж по ТБ.	
2			Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Игра «Пятнашки	
3			Физическое развитие. Равномерный бег 3 мин. Бег на результат 30м	
4			Физические качества. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Прыжок в длину с места на результат, см	
5			Сила как физическое качество. Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Челночный бег 3*10 м, с	
6			Быстрота как физическое качество. Бег 1000 м. без учёта времени. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.	
7			Выносливость как физическое качество Сдача нормативов. Бег 30м, Прыжки в длину, Челночный бег 3*10м	
8			Гибкость как физическое качество Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.	
9			Развитие координации движений Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Игра «Третий лишний»	
10			Дневник наблюдений по физической культуре	

			Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Игра «Третий лишний»	
11			Закаливание организма Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Игра «Гуси – лебеди»	
12			Утренняя зарядка Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Игра «Гуси – лебеди»	
13			Составление комплекса утренней зарядки Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Игра «Мышеловка»	
14			Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Игра «Мышеловка»	
15			Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Игра «Невод»	
16			Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Игра «Невод»	
17			Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Игра «Заяц без дома»	
18			Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Игра «Заяц без дома»	
19			Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Эстафеты с мячом	
20			Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Эстафеты с мячом	
21			Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	
22			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	
23			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	
24			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Переда – садись». Развитие координационных способностей.	
25			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Переда – садись». Развитие координационных способностей.	
26			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	
27			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	
28			Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!»,	

			«Реже!», «На первый-второй рассчитайся. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
29			Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Развитие координационных способностей	
30			Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ. Упражнения на внимание. Развитие координационных способностей	
31			Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Развитие координационных способностей	
32			Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	
33			Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Развитие координационных способностей	
34			Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Развитие координационных способностей	
35			Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей	
36			Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	
37			Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	
38			Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	
39			Подтягивание в вися на результат, к. р. Наклон вперед из положения сидя, см. (т)	
40			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	

			правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	
41			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	
42			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	
43			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	
44			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	
45			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	
46			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	
47			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	
48			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	
49			Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	
50			Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	

51			Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	
52			Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	
53			Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	
54			Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	
55			Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Невод»	
56			Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Невод»	
57			Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Невод»	
58			Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Невод»	
59			Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафеты на скорость	
60			Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафеты на скорость	
61			Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафеты на скорость	

62			Сдача нормативов. Кросс 1 км.	
63			Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Пятнашки» ОРУ, Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
64			Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Бег на результат 30м(т)	
65			Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Прыжок в длину с места на результат, см (т)	
66			Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Челночный бег 3*10 м, с (т)	
67			Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	
68			Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	

### 3 класс

## СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы,

быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физической 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 занятий 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 для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика с основами акробатики. (12 ч)**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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.

### **Лёгкая атлетика. (14 ч)**

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.

### **Подвижные игры(12ч).**

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

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

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр(16ч).**

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

**Кроссовая подготовка(14ч).** 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. Равномерный бег до 12 мин.

### 3 КЛАСС.

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро ка	Дата проведения		Тема урока	Кол- во часов	Примечания
	план	факт			
<b>Легкая атлетика</b>					
1			Бег 4 мин. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных способностей. Игра «Пустое место» Инструктаж по ТБ.	1	
2			Бег 4 мин. СБУ. ОРУ. С Развитие скоростных способностей. Игра «Пустое место»	1	
3			Бег 4 мин. ОРУ. СБУ. Бег на результат (30, 60м). Игра «Белые медведи »	1	
4			Бег 4 мин. ОРУ. СБУ. Челночный бег 3*10м. Игра «Белые медведи»	1	
5			Бег 4 мин. ОРУ. Разновидности прыжков. Многоскоки. Прыжок в длину с места на результат, см. Игра «Прыжки по полосам»	1	
6			Бег 4 мин. ОРУ. Бег 1000 м с учётом времени.	1	
7			Бег 4 мин. ОРУ. Метание мяча на дальность с места. Игра «Кто дальше бросит»	1	
8			Бег 4 мин. ОРУ. Метание мяча в цель с 4-5 м. Игра «Метко в цель»	1	
<b>Кроссовая подготовка</b>					
9			Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1	
10			Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1	
11			Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие	1	

			выносливости.		
12			Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1	
13			Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости.	1	
14			Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости.	1	
15			Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости.	1	
<b>Подвижные игры</b>					
16			Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Игра «Белые медведи». Инструктаж по ТБ.	1	
17			Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Игра «Белые медведи»	1	
18			Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Игра «Белые медведи»	1	
19			Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Игра «Волк во рву»	1	
20			Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Игра «Волк во рву»	1	
21			Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Игра «Волк во рву»	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
22			Строевые упражнения. ОРУ. Развитие гибкости. Наклон вперёд из положения, стоя (т). Инструктаж по ТБ.	1	
23			Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе (т). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (т).	1	
24			Строевые упражнения. ОРУ. Развитие координационных способностей. Перекаты в	1	

			группировке с последующей опорой руками за головой. 2 – 3 кувырка вперёд.		
25			Строевые упражнения. ОРУ. Развитие координационных способностей. Кувырок назад. 2 – 3 кувырка вперёд (у). Стойка на лопатках.	1	
26			Строевые упражнения. ОРУ. Развитие координационных способностей. Стойка на лопатках (у). Мост из положения лёжа на спине.	1	
27			Строевые упражнения. ОРУ. Развитие координационных способностей. Мост из положения лёжа на спине(у). Комбинация из разученных элементов.	1	
28			Строевые упражнения. ОРУ. Развитие координационных способностей. Комбинация из разученных элементов (у).	1	
29			Строевые упражнения. ОРУ. Развитие координационных и силовых способностей. Комбинация на гимнастической стенке.	1	
30			Строевые упражнения. ОРУ. Развитие координационных и силовых способностей. Лазанье, ходьба, повороты и упоры по гимнастической скамье.	1	
31			Строевые упражнения. ОРУ. Развитие координационных и скоростно – силовых способностей. Перелезание через гимнастического козла.	1	
32			Строевые упражнения. ОРУ. Развитие координационных и скоростно – силовых способностей. Перелезание через гимнастического козла.	1	
33			Строевые упражнения. ОРУ. Развитие координационных и скоростно – силовых способностей. Перелезание через гимнастического козла(у).	1	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>					
34			Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Гонка мячей по кругу»	1	
35			Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель	1	

			(кольцо, щит). Игра «Гонка мячей по кругу»		
36			Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Гонка мячей по кругу»	1	
37			Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Гонка мячей по кругу»	1	
38			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Вызови по имени»	1	
39			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Вызови по имени»	1	
40			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Овладей мячом»	1	
41			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Овладей мячом»	1	
42			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу»	1	
43			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу»	1	
44			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мини – баскетбол»	1	
45			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мини – баскетбол»	1	
46			Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель (кольцо, щит) в ходьбе и	1	

			медленном беге. Игра «Мини – баскетбол»		
47			Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель (кольцо, щит) в ходьбе и медленном беге. Игра «Мини – баскетбол»	1	
48			Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель (кольцо, щит) в ходьбе и медленном беге. Игра «Мини – баскетбол»	1	
49			Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель (кольцо, щит) в ходьбе и медленном беге. Игра «Мини – баскетбол»	1	
<b>Подвижные игры</b>					
50			Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Игра «Космонавты»	1	
51			Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Игра «Космонавты»	1	
52			Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Игра «Снайпер»	1	
53			Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Игра «Снайпер»	1	
54			Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Игра «Удочка»	1	
55			Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Игра «Удочка»	1	
<b>Кроссовая подготовка</b>					
56			Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости.	1	
57			Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1	
58			Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости.	1	
59			Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие	1	<b>Промежуточная аттестация</b>

			выносливости.		
60			Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости.	1	
61			Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	1	
62			Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.		
<b>Лёгкая атлетика</b>					
63			Бег 10 мин. ОРУ. СБУ. Бег на результат (30,60м). Игра «Белые медведи »	1	
64			Бег 10 мин. ОРУ. Разновидности прыжков. Многоскоки. Прыжок в длину с места на результат, см. Игра «Прыжки по полосам»	1	
65			Бег 10 мин. ОРУ. СБУ. Челночный бег 3*10м. Игра «Белые медведи	1	
66			Бег 10 мин. ОРУ. Бег 1000 м с учётом времени.	1	
67			Бег 10 мин. ОРУ. Метание мяча на дальность с места. Игра «Кто дальше бросит»	1	
68			Бег 5 мин. ОРУ. Метание мяча в цель с 4-5 м. Игра «Метко в цель»	1	

### Средства контроля.

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов
	План	Факт		
1.			Промежуточная аттестация	1

## 4 класс СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её 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 занятий 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 для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

##### Гимнастика с основами акробатики. (12 ч)

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 лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 вперёд.

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 вперёд 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.

### **Элементы баскетбола(10ч).**

Инструктаж по ТБ. Владение техникой передвижений, остановок и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге. Остановка прыжком. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках). Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведения без сопротивления.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3,6. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

### **Лёгкая атлетика. (18 ч)**

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.

### **Подвижные игры(12ч).**

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

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

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр(16ч).**

**Пионербол:** Специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча; броски мяча через сетку; подвижные игры на материале пионербола.

**Русская лапта:** Общеразвивающие упражнения с малым мячом; упражнения с битой; подвижные игры на материале русской лапты

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро ка	Дата проведения		Тема урока	Кол- во часов	Примечания
	план	факт			
<b>Легкая атлетика</b>					
1			Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.	1	
2			Высокий старт и стартовый разбег Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1	
3			Бег на скорость 30м (к). Развитие скоростно – силовых способностей.	1	
4			Прыжок в длину с места, см (к). Развитие скоростно – силовых способностей.	1	
5			Прыжок в высоту с прямого разбега. Подтягивания на перекладине (к). Развитие скоростно – силовых способностей.	1	
6			Прыжок в высоту способом перешагивания. Наклон вперед из положения стоя, см (к). Развитие выносливости.	1	
7			Кросс 1 км по пересечённой местности. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	
8			Метание теннисного мяча в цель. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	
9			Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	
10			Инструктаж по ТБ. Игра «Догнать и убежать».	1	
11			Игра «Догнать и убежать».	1	
12			Игра «Догнать и убежать».	1	
13			Игра «Гонка мячей по кругу»	1	
14			Игра «Гонка мячей по кругу»	1	
15			Игра «Гонка мячей по кругу»	1	

16			Игра «Снайперы».	1	
17			Игра «Снайперы».	1	
18			Игра «Снайперы».	1	
19			Игра «Защита укрепления».	1	
20			Игра «Защита укрепления».	1	
21			Игра «Защита укрепления».	1	
22			Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит).	1	
23			Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит).	1	
24			Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит).	1	
25			Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит).	1	
26			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит).	1	
27			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Вызови по имени»	1	
28			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Овладей мячом»	1	
29			Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Овладей мячом»	1	
30			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу»	1	
31			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с	1	

			изменением направления. Игра «Мини – баскетбол»		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
32			Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами.	1	
33			Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами.	1	
34			Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	1	
35			Строевые упражнения. 2 – 3 кувырка вперёд и назад. Развитие силовых способностей.	1	
36			Строевые упражнения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Развитие силовых способностей.	1	
37			Строевые упражнения. Мост из положения лёжа на спине. Развитие координационных способностей.	1	
38			Строевые упражнения. Комплекс акробатических комбинаций. Развитие гибкости	1	
39			Строевые упражнения. Вис завесом. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в вися. Поднимание ног в вися	1	
40			Строевые упражнения. Опорный прыжок на козла. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1	
41			Строевые упражнения. Опорный прыжок на козла. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1	
42			Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Соскок прогнувшись с гимнастической скамьи.	1	
43			Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Соскок прогнувшись с гимнастической скамьи.	1	
<b>Элементы пионербола</b>					
44			Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение по площадке. Развитие силовых способностей.	1	

45			Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Эстафеты с мячом.	1	
46			Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	1	
47			Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Развитие скоростных способностей.	1	
48			Подача мяча. Приём мяча после подачи.	1	
49			Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	1	
50			Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.	1	
51			Передача мяча через сетку с места. Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	1	
<b>Элементы русской лапты</b>					
52			Инструктаж по ТБ. Основные способы передвижения игрока в лапту: бег; ходьба; прыжки; повороты; остановки.	1	
53			Ловля и передача мяча на месте. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростных – силовых способностей.	1	
54			Ловля и передача мяча на месте. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростных – силовых способностей.	1	
55			Перемещения по площадке. Ускорения и перебежки. Развитие скоростных способностей.	1	
56			Перемещения по площадке. Ускорения и перебежки. Развитие скоростных способностей.	1	
57			Осаливание. Самоосаливание. Переосаливание. Развитие меткости.	1	
58			Вольная лапта	1	
59			Вольная лапта	1	
<b>Лёгкая атлетика</b>					
60			Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.	1	

61			Высокий старт и стартовый разбег Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1	
62			Бег на скорость 30м (к). Развитие скоростно – силовых способностей.	1	
63			Прыжок в длину с места, см (к). Развитие скоростно – силовых способностей.	1	
64			Прыжок в высоту с прямого разбега. Подтягивания на перекладине (к). Развитие скоростно – силовых способностей.	1	
65			Прыжок в высоту способом перешагивания. Наклон вперёд из положения стоя, см (к). Развитие выносливости.	1	
66			Кросс 1 км по пересечённой местности. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	
67			Метание теннисного мяча в цель. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	
68			Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно – силовых способностей.	1	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 265170146627871538706179163738914973990086477824

Владелец Романцова Надежда Викторовна

Действителен с 23.11.2023 по 22.11.2024