

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Управление образования администрации

Вышневолоцкого муниципального округа Тверской области

МБОУ "Солнечная СОШ"

РАССМОТРЕНА

На заседании ШМО
учителей начальных
классов

Аллаярова Ю.А.
Протокол №1 от «27» 08
2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР

Еланская А.С.
Протокол №1 от «27» 08
2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

Воробьева Е.К.
Приказ №163-од от «27» 08
2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(Вариант 7.2.)

учебного предмета «Физической культуре»

для обучающихся 1-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов с ЗПР (вариант 7.2) (далее – АООП НОО ЗПР (ВАРИАНТ 7.2)) МБОУ «Солнечная СОШ» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утверждённого приказом Министерства Минобрнауки № 1598 от 19.12.2014 года (далее — ФГОС НОО ОВЗ), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на уровне начального общего образования.

ФГОС НОО ОВЗ «обеспечивает вариативность содержания образовательных программ основного общего образования, возможность формирования программ начального общего образования различного уровня сложности и направленности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся, включая детей с ограниченными возможностями здоровья».

АООП НОО ЗПР (ВАРИАНТ 7.2) составлена на основе Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Минпросвещения России от 24.11.2022г. №1023, с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на уровне начального общего образования.

При реализации АООП НОО ЗПР соблюдаются требования СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Предметная область «Физическая культура»

Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимися.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У обучающихся с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. У обучающихся с ЗПР, может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или не завершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных обучающимся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы)

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. Межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов, таких как биология, геометрия, математика, география, история, ОБЖ, анатомия.

География- знать карту мира, где проходят олимпийские игры.

История- История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

ОБЖ– Основные элементы жизнедеятельности человека, правила использования факторов окружающей среды для закаливания. Приемы оказания первой помощи.

Математика – развивает воображение и интуицию, формирует навыки логического мышления, построение в одну шеренгу, расчет по порядку номеров.

Геометрия – изображение геометрических фигур, перестроение в круг, квадрат, треугольник.

Химия- рациональное питание. Калорийность пищи. Витамины. Лекарственные вещества.

Биология - воспитание ценностного отношения к живой природе, собственному здоровью и здоровью окружающих, культуры поведения в окружающей среде, т. е. гигиенической, генетической и экологической грамотности; овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни, оценивать последствия своей деятельности по отношению к окружающей среде, здоровью других людей и собственному организму.

Анатомия и физиология человека - Организм человека — целостная система. Органы чувств.

Органы зрения, слуха, обоняния, вкуса, равновесия. Опорно - двигательная система. Дыхание.

Иностранный язык – знание иностранных слов и терминов.

Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретённые знания и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ОВЗ. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;

преемственность для каждого возрастного периода на уроках физической культуры просматривается через:

- Ежеурочное повторение, в ходе которого повторяется материал содержательной линии, изученный в курсе физической культуры. Прослеживается его взаимосвязь с содержанием ранее изученных смежных разделов.
- Повторение с целью актуализации и упрочнения соответствующей системы знаний, восстановления необходимых навыков перед каждым следующим этапом изучения материала данной содержательной линии.
- Обобщение и систематизация знаний, умений и навыков на каждом этапе обучения в рамках рассматриваемой содержательной линии. Выделение главного и организация его в систему. Установление сопутствующих связей с другими содержательными линиями.
- После каждого этапа развития содержательной линии система знаний дополняется, вскрываются и устанавливаются внутренние связи, то есть организуется новая система знаний более высокого уровня.
- Итоговое тестирование по предмету в конце года.
- На уроках физической культуры применяются следующие формы работы: фронтальная, групповая, индивидуальная. В то же время в теории и методике физического воспитания выделена и особая организационно-методическая форма проведения упражнений – круговая тренировка

Здоровьесберегающие технологии, используемые на уроках:

- Чередование игровых и обучающих видов деятельности, разнообразие форм

- организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся - способы повышения эффективности урока. Чередование теории и практики.
- Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке обязательно обращать внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотреть, как они воспринимают задания учителя. Предъявлять требования и делать замечания только в дружественной форме.
 - Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки учащихся. Обязательно учитывать индивидуальные особенности физического развития ребенка в конкретной возрастной группе.
 - Индивидуальный подход к каждому ребенку. Дети очень разные, но каждому должно быть интересно на уроке. Для этого нужно создать для каждого ученика ситуацию успеха. Дети начальной школы отзывчивы на похвалу. «Ты можешь», «У тебя получится» - обязательные слова учителя каждому ребенку, испытывающему затруднения при выполнении какого либо упражнения.
 - Занятия на свежем воздухе. Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма такого рода заболеваниям. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Уроки на свежем воздухе включают бег по пересеченной местности, лыжную подготовку.

Исходя из уровня подготовки класса, использую технологии коррекционно-развивающего обучения, дифференцированного подхода и личностно – ориентированного образования. Формы уроков в основном игрового вида или изучение нового материала. Форма организации познавательной деятельности – групповая и индивидуальная. В процессе применения на уроках коррекционно-развивающих упражнений совершенствуются психические процессы ученика с ОВЗ, происходит развитие познавательного процесса, в результате чего закладывается фундамент успешной учебной деятельности. Познавательный интерес является важным компонентом эмоционально-ценностного отношения учащихся к процессу изучения и обязательным условием эффективности этого процесса. В процессе работы на уроках создается копилка всевозможных коррекционно-развивающих игр, которые могут применяться на любом уроке, несколько видоизменяясь и концентрируя внимание на изучаемой теме.

Место учебного предмета в учебном плане.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 136 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

У учащихся должны развиваться:

- общая и мелкая моторика мышц.
- объём, переключение и устойчивость внимания;
- познавательная деятельность;

- эмоциональная компетентность;
- наглядно-образное и логическое мышление;
- понятийное мышление.
- Соблюдать правила поведения в природе.
- У учащихся должна развиваться общая и мелкая моторика мышц.
- Учащиеся должны уметь ориентироваться в пространстве.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

У учащихся должны развиваться:

- общая и мелкая моторика мышц.
- объём, переключение и устойчивость внимания;
- познавательная деятельность;
- эмоциональная компетентность;
- наглядно-образное и логическое мышление;
- понятийное мышление.
- Соблюдать правила поведения в природе.
- У учащихся должна развиваться общая и мелкая моторика мышц.
- Учащиеся должны уметь ориентироваться в пространстве.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

У учащихся должны развиваться:

- общая и мелкая моторика мышц.
- объём, переключение и устойчивость внимания;
- познавательная деятельность;
- эмоциональная компетентность;
- наглядно-образное и логическое мышление;
- понятийное мышление.
- Соблюдать правила поведения в природе.
- У учащихся должна развиваться общая и мелкая моторика мышц.
- Учащиеся должны уметь ориентироваться в пространстве.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

У учащихся должны развиваться:

- общая и мелкая моторика мышц.
- объём, переключение и устойчивость внимания;
- познавательная деятельность;
- эмоциональная компетентность;
- наглядно-образное и логическое мышление;
- понятийное мышление.
- Соблюдать правила поведения в природе.
- У учащихся должна развиваться общая и мелкая моторика мышц.
- Учащиеся должны уметь ориентироваться в пространстве.

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

Личностные, включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Формируют их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты освоения АРП для обучающихся 1-4 классов по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметные, включают освоение обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные),

способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, организацию учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками.

Метапредметные результаты освоения АРП для 1-4 классов по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования.

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

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 поочерёдно 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 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, развитию 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 противоходом 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
2.2	Лыжная подготовка	12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
2.3	Легкая атлетика	12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		55		

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
Итого по разделу		5	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
2.2	Лыжная подготовка	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
2.3	Легкая атлетика	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
2.4	Подвижные игры	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		49	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
2.3	Физическая нагрузка	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
Итого по разделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/

2.2	Легкая атлетика	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
2.3	Лыжная подготовка	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
Итого по разделу		51	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	https://user.gto.ru/user/register
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
Итого по разделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
1.2	Закаливание организма	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595
2.2	Легкая атлетика	8		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/

2.3	Лыжная подготовка	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
Итого по разделу		51	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	
1	Что такое физическая культура	1	1
2	Современные физические упражнения	1	1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	1
6	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Чем отличается ходьба от бега	1	1
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	1
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	1
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	1
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	1
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	1
16	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	1
17	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	1
18	Правила поведения на уроках гимнастики с основами акробатики. . Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1	1
19	Исходные положения в физических упражнениях	1	1
20	Учимся гимнастическим упражнениям	1	1
21	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	1

22	Акробатические упражнения, основные техники	1
23	Акробатические упражнения, основные техники	1
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1
25	Способы построения и повороты стоя на месте	1
26	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1
27	Гимнастические упражнения с мячом	1
28	Гимнастические упражнения со скакалкой	1
29	Гимнастические упражнения в прыжках	1
30	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1
31	Подъем ног из положения лежа на животе	1
32	Сгибание рук в положении упор лежа	1
33	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1
34	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1
46	Считалки для подвижных игр	1
47	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1

48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
49	Обучение способам организации игровых площадок	1
50	Обучение способам организации игровых площадок	1
51	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
52	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
53	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
54	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
55	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
58	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
60	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
62	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1
63	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1
64	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	
2	Зарождение Олимпийских игр	1	
3	Современные Олимпийские игры	1	
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	
5	Прыжковые упражнения	1	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	
10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	
11	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	
12	Бег с поворотами и изменением направлений	1	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1	
14	Сложно координированные беговые упражнения	1	
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
16	Физическое развитие	1	
17	Физические качества	1	
18	Закаливание организма	1	

19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1
20	Строевые упражнения и команды	1
21	Строевые упражнения и команды	1
22	Гимнастическая разминка	1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1
25	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1
26	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1
30	Упражнения с гимнастическим мячом	1
31	Танцевальные гимнастические движения	1
32	Танцевальные гимнастические движения	1
33	Закаливание организма	1
34	Утренняя зарядка	1
35	Составление комплекса утренней зарядки	1
36	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1
37	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1
38	Спуск с горы в основной стойке	1
39	Подъем лесенкой	1
40	Подъем лесенкой	1
41	Спуски и подъёмы на лыжах	1
42	Спуски и подъёмы на лыжах	1
43	Торможение лыжными палками	1
44	Торможение лыжными палками	1

45	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
46	Торможение падением на бок	1
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
48	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1
49	Игры с приемами баскетбола	1
50	Игры с приемами баскетбола	1
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
55	Прием «волна» в баскетболе	1
56	Прием «волна» в баскетболе	1
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1
61	Футбольный бильярд	1
62	Бросок ногой	1
63	Подвижные игры на развитие равновесия	1
64	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
65	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
66	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1

67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов	1	
2	История появления современного спорта	1	
3	Виды физических упражнений	1	
4	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.	1	
5	Прыжок в длину с разбега	1	
6	Прыжок в длину с разбега	1	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
8	Броски набивного мяча	1	
9	Броски набивного мяча	1	
10	Челночный бег	1	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1	
12	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	

14	Беговые упражнения с координационной сложностью	1
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
16	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1
17	Закаливание организма под душем	1
18	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
19	Правила поведения на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды и упражнения	1
20	Строевые команды и упражнения	1
21	Лазанье по канату	1
22	Лазанье по канату	1
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1
24	Передвижения по гимнастической скамейке	1
25	Передвижения по гимнастической стенке	1
26	Передвижения по гимнастической стенке	1
27	Прыжки через скакалку	1
28	Прыжки через скакалку	1
29	Ритмическая гимнастика	1
30	Ритмическая гимнастика	1
31	Танцевальные упражнения из танца галоп	1
32	Танцевальные упражнения из танца полька	1
33	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1
34	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1

36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1
41	Повороты на лыжах способом переступания	1
42	Повороты на лыжах способом переступания	1
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
48	Правила поведения. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
49	Спортивная игра баскетбол	1
50	Спортивная игра баскетбол	1
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1
55	Подвижные игры с приемами баскетбола	1
56	Спортивная игра волейбол	1
57	Спортивная игра волейбол	1
58	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
59	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1

60	Спортивная игра футбол	1
61	Спортивная игра футбол	1
62	Подвижные игры с приемами футбола	1
63	Подвижные игры с приемами футбола	1
64	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
65	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Из истории развития физической культуры в России	1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1
3	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
5	Упражнения в прыжках в длину с разбега	1

6	Упражнения в прыжках в длину с разбега	1
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
8	Прыжок в высоту с разбега способом согнув ноги	1
9	Беговые упражнения	1
10	Беговые упражнения	1
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты	1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
13	Метание малого мяча на дальность	1
14	Метание малого мяча на дальность	1
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
16	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1
17	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
20	Акробатическая комбинация	1
21	Акробатическая комбинация	1
22	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1
23	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
26	Обучение опорному прыжку	1

27	Обучение опорному прыжку		1
28	Упражнения на гимнастической перекладине		1
29	Упражнения на гимнастической перекладине		1
30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине		1
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»		1
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»		1
33	Закаливание организма		1
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой		1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		1
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения		1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах		1
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах		1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона		1
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона		1
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона		1
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации		1
45	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации		1
46	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации		1
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты		1
48	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми		1

49	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1
50	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
51	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
52	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
53	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
54	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
55	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
56	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
57	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
58	Упражнения из игры волейбол	1
59	Упражнения из игры волейбол	1
60	Упражнения из игры баскетбол	1
61	Упражнения из игры баскетбол	1
62	Упражнения из игры футбол	1
63	Упражнения из игры футбол	1
64	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
65	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФС ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm Физическая культура

Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФС ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))