

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации Бабушкинского муниципального округа

Вологодской области

МБОУ "Подболотная СОШ"

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

д.Ляменьга 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 – 4 классов обучающихся с ОВЗ разработана на основе адаптированной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся школы. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной

(физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

- забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
- улучшение функций нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;
- создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
- разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
- развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;
- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- обогащение познавательной сферы;
- развитие коммуникативной инициативы и активности;
- построение двигательного режима.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов (3 часа в неделю). Количество часов по теме Плавательная подготовка уменьшено в 3, 4 классах уменьшено с 12 часов до 2, т.к. в образовательной организации отсутствуют условия (нет плавательного бассейна) для изучения темы в полном объеме.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов

физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

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 закалывающими 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 предназначению: 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, перекатыванию;
- 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 прироста 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

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	РЭШ	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	РЭШ	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	34	РЭШ	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	РЭШ	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	РЭШ	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные
2.2	Лыжная подготовка	12	РЭШ	

2.3	Легкая атлетика	15	РЭШ	на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
2.4	Подвижные игры	16	РЭШ	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	РЭШ	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	РЭШ	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их

				познавательной деятельности
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	РЭШ	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	РЭШ	
2.3	Физическая нагрузка	2	РЭШ	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1	РЭШ	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	РЭШ	
1.3	Корректирующие и общеукрепляющие упражнения с предметами и без них	34	РЭШ	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	РЭШ	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые
2.2	Легкая атлетика	10		
2.3	Лыжная подготовка	12		
2.4	Плавательная подготовка	12		
2.5	Подвижные и спортивные игры	18		

				дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	РЭШ	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	РЭШ	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая	2	РЭШ	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и

	подготовка			сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	РЭШ	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	РЭШ	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
1.2	Закаливание организма	1	РЭШ	
1.3	Корректирующие и общеукрепляющие упражнения с предметами и без них	34	РЭШ	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	РЭШ	возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми включение в урок игровых процедур, которые
2.2	Легкая атлетика	12	РЭШ	
2.3	Лыжная подготовка	14	РЭШ	
2.4	Плавательная подготовка	2	РЭШ	
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	РЭШ	

				помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	РЭШ	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Что такое физическая культура	1
2	Современные физические упражнения	1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1

4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1
10	Акробатические упражнения, основные техники	1
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1
12	Гимнастические упражнения с мячом	1
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1
19	Чем отличается ходьба от бега	1
20	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
21	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1
26	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1
30	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1

31	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1
32	Приземление после спрыгивания с горки матов	1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
34	ПТБ на занятиях Л\П. Переноска лыж к месту занятия	1
35	Строевые упражнения с лыжами в руках	1
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1
37	Упражнения в передвижении на лыжах	1
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1
41	Техника ступающего шага во время передвижения	1
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1
43	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1
44	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1
47	Считалки для подвижных игр	1
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
49	Обучение способам организации игровых площадок	1
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
61	Разучивание подвижной игры «Пингины с мячом»	1
62	Разучивание подвижной игры «Пингины с мячом»	1

63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1
2	Зарождение Олимпийских игр	1
3	Современные Олимпийские игры	1
4	Физическое развитие	1
5	Физические качества	1
6	Развитие координации движений	1
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1
8	Закаливание организма	1
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1
11	Строевые упражнения и команды	1
12	Прыжковые упражнения	1
13	Гимнастическая разминка	1
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
20	Танцевальные гимнастические движения	1
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	
22	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1
23	Броски мяча в неподвижную мишень	1
24	Броски мяча в неподвижную мишень	1
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1
26	Сложно координированные прыжковые упражнения	1
27	Сложно координированные прыжковые упражнения	1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
29	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1
32	Бег с поворотами и изменением направлений	1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1
34	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1
36	Спуск с горы в основной стойке	1
37	Спуск с горы в основной стойке	1
38	Подъем лесенкой	1
39	Подъем лесенкой	1
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1
41	Спуски и подъёмы на лыжах	1
42	Торможение лыжными палками	1
43	Торможение лыжными палками	1
44	Торможение падением на бок	1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1
46	Сложно координированные беговые упражнения	1
47	Сложно координированные беговые упражнения	1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	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	Футбольный бильярд	1
63	Бросок ногой	1
64	Бросок ногой	1
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК 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
1	Физическая культура у древних народов	1
2	История появления современного спорта	1
3	ПТБ на занятиях ЛА. Виды физических упражнений	1
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
5	Бег с ускорениями на короткие дистанции	1
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1
9	Прыжок в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с места	1

11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
12	Броски набивного мяча	1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1
14	Челночный бег	1
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1
16	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1
17	Дозировка физических нагрузок	1
18	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1
19	Закаливание организма под душем	1
20	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1
21	Строевые команды и упражнения	1
22	Лазанье по канату	1
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1
25	Передвижения по гимнастической стенке	1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
27	Прыжки через скакалку	1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
29	Ритмическая гимнастика	1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
31	Танцевальные упражнения из танца галоп	1
32	Танцевальные упражнения из танца полька	1
33	Правила поведения в бассейне	1
34	Разучивание специальных плавательных упражнений	1
35	ПТБ на занятиях Л\П. 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	1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
50	Спортивная игра баскетбол	1
51	Спортивная игра баскетбол	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	Подвижные игры с приемами волейбола	1
61	Подвижные игры с приемами волейбола	1
62	Спортивная игра футбол	1
63	Спортивная игра футбол	1
64	Подвижные игры с приемами футбола	1
65	Подвижные игры с приемами футбола	1
66	Подвижные игры с приемами футбола	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
1	Из истории развития физической культуры в России	1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1
5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1
10	Беговые упражнения	1
11	Метание малого мяча на дальность	1
12	Метание малого мяча на дальность	1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1
15	Самостоятельная физическая подготовка	1
16	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1
17	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1
18	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1
19	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
20	Закаливание организма	1
21	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1

22	Акробатическая комбинация	1
23	Акробатическая комбинация	1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
26	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
27	Обучение опорному прыжку	1
28	Обучение опорному прыжку	1
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1
33	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1
35	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1
36	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
42	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1
43	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с	1

	небольшого склона	
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
48	Бег на лыжах 1 км	1
49	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1
50	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1
51	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
52	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
53	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
54	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
55	Упражнения из игры волейбол	1
56	Упражнения из игры волейбол	1
57	Игры с элементами волейбола	1
58	Игры с элементами волейбола	1
59	Упражнения из игры баскетбол	1
60	Упражнения из игры баскетбол	1
61	Игры с элементами баскетбола	1
62	Игры с элементами баскетбола	1
63	Упражнения из игры футбол	1
64	Упражнения из игры футбол	1
65	Игры с элементами футбола	1
66	Игры с элементами футбола	1
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-2 классы/ Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Брехов Л.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Академкнига/Учебник»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Бисеров В.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Академкнига/Учебник»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ: РЭШ