

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Славская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании МО

начальных классов

Протокол № 5 от 25.08.2022 г

Согласовано

методист: Ермоленко Е.В

«26» 08. 2022 г

Документ подписан электронной подписью  
Владелец: Няура Роман Антанасович  
Директор  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СЛАВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"  
Сертификат:  
00BE96E93D2204581C921427B47B332EC0  
Срок действия с 11.05.2022 до 04.08.2023

**АДАптированная рабочая программа**

**начального общего образования**

для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)

Учебного предмета

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1-4 классов образовательных организаций)

Составитель:  
МО учителей начальных классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программа предназначена для обучающихся 1-4-х классов с ЗПР.

Цель начального образования по физической культуре – формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи: укрепление здоровья 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, ее 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.

Направления коррекционной работы: развитие личностных компонентов познавательной деятельности через упражнения, ориентирование в задании в соответствии с наглядным образцом или словесными указаниями учителя, осуществление самоконтроля и самооценки при выполнении таких работ. Учёт темпа деятельности обучающихся с ЗПР, готовности к усвоению нового материала. Предупреждение психофизических перегрузок. Создание климата психологического комфорта.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Данная программа по физической культуре изучает двигательную деятельность, которая непосредственно связана с физическим совершенствованием человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной деятельности», «Физическое совершенствование».

У детей с ЗПР наблюдается некоторое недоразвитие сложных форм поведения, чаще всего при наличии признаков незрелости эмоционально-личностных компонентов: повышена утомляемость и быстрая истощаемость, несформированность целенаправленной деятельности, а также интеллектуальных операций, основных определений и понятий.

Несмотря на отличия учащихся средних классов с ЗПР по возрасту, физическому развитию, по характеру и уровню интеллектуальной деятельности, по личностным проявлениям, привычкам и склонностям, у них можно выделить некоторые типичные особенности.

Обучающиеся с ЗПР характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы. Отставание проявляется в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, несформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, бедность словарного запаса, трудности произвольной саморегуляции.

Обучающиеся с задержкой психического развития – это преимущественно дети с нормальным интеллектом, у которых отсутствует мотивация к учебе, либо имеется отставание в овладении школьными навыками.

Для обучающихся с задержкой психического развития важно обучение без принуждения, основанное на интересе, успехе, доверии, рефлексии изученного. Важно, чтобы школьники через выполнение доступных по темпу и характеру, лично - ориентированных заданий поверили в свои возможности, испытали чувство успеха, которое должно стать сильнейшим мотивом, вызывающим желание учиться.

Коррекционно-развивающее обучение осуществляется на всех уроках и обеспечивает усвоение учебного материала в соответствии с государственным образовательным стандартом. Основными задачами коррекционно-развивающего обучения является: активизация познавательной деятельности учащихся; повышение уровня их умственного развития; нормализация учебной деятельности; коррекция недостатков эмоционально – личностного развития; социально – трудовая адаптация.

Учтены информационный и управленческий компоненты КРО. Основные характеристики информационного компонента технологии коррекционно-развивающего обучения: определение объёма и состава информации;- отбор и компоновка информации; выделение основных информационных единиц и введение их в учебный процесс; установление зависимости между основным понятием, которое должно быть усвоено, и вспомогательными знаниями (научными фактами, экспериментальными данными, практическими сведениями и т.д.); адаптация учебного содержания к возрасту и возможностями детей, а также к целям.

Процесс достижения данных результатов даёт возможность для формирования личностных качеств как самоопределения и позиции школьника.

Содержание программы построено таким образом, что каждая следующая тема органически связана с предыдущей, создавая тем самым условия для повторения ранее изученных вопросов в тесной взаимосвязи с усвоением нового содержания. Организация такого повторения создаёт условия для активного использования приёмов умственной и физической деятельности в процессе усвоения содержания.

## МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану МБОУ «Славская СОШ» на изучение физической культуры в 1-4 классах отведено по 2 ч в неделю, в 1 классе 2 часа в неделю (всего 66 ч), в 24 классах 2 часа в неделю. Срок реализации программы – 1 год.

## ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного

мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства. Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства. Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Метапредметные результаты Регулятивные УУД: характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; анализ и объективная оценка

результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности; измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств.

Познавательные УУД: видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; технически правильное выполнение базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях. Коммуникативные УУД:

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения.

#### 1 класс

##### Предметные результаты

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; формирование представлений о местах для занятия физической культуры; овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### 2 класс

##### Предметные результаты

Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительное

отношение при объяснении ошибки и способов их устранения; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; объяснение в доступной форме объяснять правил(техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибки, их исправление; подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения; выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### 3 класс

#### Предметные результаты

Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

### 4 класс

#### Предметные результаты

Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики; начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге; узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся: освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе; научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование; освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений; научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения; приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будут

демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств; освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Раздел. Знания о физической культуре.

Обучающийся научится: ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития.

Раздел. Способы физкультурной деятельности.

Обучающийся научится: отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Раздел. Физическое совершенствование.

Обучающийся научится: выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.



Обучающийся получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 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. 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.

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 противходом; 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.

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.

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.

## ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Формы урока: урок ознакомления с новым материалом; урок закрепления, изученного; урок применения знаний и умений; урок обобщения и систематизации знаний; урок проверки и коррекции знаний и умений; комбинированный урок; видео-урок; урок-игра; урочесоревнование; урок-зачет; самостоятельная и практическая работа учащихся.

Дистанционные технологии и электронные средства обучения.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока.

В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Используются современные образовательные технологии: здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений; личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья; информационно-коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	К/р	ЭОР	Воспитательный аспект уроков
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;
Итого по разделу		1			
Физическое совершенствование					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a> <a href="http://www.yaklass.ru/">http://www.yaklass.ru/</a>	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;
3.2	Осанка человека	2		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a> <a href="http://www.yaklass.ru/">http://www.yaklass.ru/</a>	разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);

3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a> <a href="http://www.yaklass.ru/">http://www.yaklass.ru/</a>	устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня.
Итого по разделу		4			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
4.2	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места	3	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.3	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	8	2	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.4	Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на уроках физической культуры	1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа); Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
4.5	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях	3		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.6	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.7	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	4		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.8	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения	3	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	

4.9	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	20	2	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
Итого по разделу		50	8		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Итого по разделу		10	1		
Общее количество часов по программе		66	9		

## 2 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	К/р	ЭОР	Воспитательный аспект уроков
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0.5		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
2.2.	Физические качества	0.5		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
2.3.	Сила как физическое качество	0,5		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	

2.4.	Быстрота как физическое качество	0,5		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
2.5.	Выносливость как физическое качество	0,5		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
2.6.	Гибкость как физическое качество	0,5		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
2.7.	Развитие координации движений	0,5		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0,5		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
Итого по разделу		4			
Физическое совершенствование					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0,5		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a> <a href="http://www.yaklass.ru/">http://www.yaklass.ru/</a>	Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;
3.2.	Утренняя зарядка	0,5		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a> <a href="http://www.yaklass.ru/">http://www.yaklass.ru/</a>	
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a> <a href="http://www.yaklass.ru/">http://www.yaklass.ru/</a>	
Итого по разделу		2	1		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаться в общение
4.2.	Лёгкая атлетика. Броски мяча в неподвижную мишень	4	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	



4.3.	Лёгкая атлетика. Сложно координированные прыжковые упражнения	4	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
4.4.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега	3	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>		
4.5.	Лёгкая атлетика. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>		
4.6.	Лёгкая атлетика. Сложно координированные беговые упражнения	3		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>		
4.7.	Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа); Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
4.8.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и команды	3	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>		
4.9.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая разминка	2	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>		
4.10	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой	2	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>		
4.11.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическим мячом	2		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>		
4.12.	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные движения	2		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>		
4.13.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	20	2	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>		

Итого по разделу		50	8		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	2	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Итого по разделу		10	2		
Общее количество часов по программе		68	11		

### 3 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	К/р	ЭОР	Воспитательный аспект уроков
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.5		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.5		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
Итого по разделу		3			
Физическое совершенствование					

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a> <a href="http://www.yaklass.ru/">http://www.yaklass.ru/</a>	Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня.
3.2.	Дыхательная гимнастика	0,5		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a> <a href="http://www.yaklass.ru/">http://www.yaklass.ru/</a>	
3.3.	Зрительная гимнастика	0,5		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a> <a href="http://www.yaklass.ru/">http://www.yaklass.ru/</a>	
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	4		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
4.2.	Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча	4	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.3.	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения повышенной координационной сложности	6	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.4.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом перешагивание	4	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.5.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые команды и упражнения	2		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
4.6.	Гимнастика с основами акробатики. Лазанье по канату	3	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.7.	Гимнастика с основами акробатики. Передвижения по гимнастической скамейке	1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.8.	Гимнастика с основами акробатики. Передвижения по гимнастической стенке	2	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	

4.9.	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки через скакалку	2	1	<a href="http://resh.edu.ru/http://uchi.ru/">http://resh.edu.ru/ http://uchi.ru/</a>	
4.10.	Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика»	3		<a href="http://resh.edu.ru/http://uchi.ru/">http://resh.edu.ru/ http://uchi.ru/</a>	
4.11.	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные упражнения	2		<a href="http://resh.edu.ru/http://uchi.ru/">http://resh.edu.ru/ http://uchi.ru/</a>	
4.12.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	20	2	<a href="http://resh.edu.ru/http://uchi.ru/">http://resh.edu.ru/ http://uchi.ru/</a>	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий.
Итого по разделу		53	8		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	2	<a href="http://resh.edu.ru/http://uchi.ru/">http://resh.edu.ru/ http://uchi.ru/</a>	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Итого по разделу		10	2		
Общее количество часов по программе		68	10		

#### 4 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	К/р	ЭОР	Воспитательный аспект уроков
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1		<a href="http://resh.edu.ru/http://uchi.ru/">http://resh.edu.ru/ http://uchi.ru/</a>	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека.
1.2	Из истории развития национальных видов спорта	1		<a href="http://resh.edu.ru/http://uchi.ru/">http://resh.edu.ru/ http://uchi.ru/</a>	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1.	Виды физических упражнений	1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0.5		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
Итого по разделу		2			
Физическое совершенствование					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a> <a href="http://www.yaklass.ru/">http://www.yaklass.ru/</a>	Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня.
3.2.	Закаливание организма	0,5		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a> <a href="http://www.yaklass.ru/">http://www.yaklass.ru/</a>	
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Лёгкая атлетика. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
4.2.	Лёгкая атлетика. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.3.	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения	5	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.4.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность	4	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.5.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	4	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.6.	Модуль Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Технически правильно выполнять

4.7.	Модуль Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация	4		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
4.8.	Модуль Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок	3	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.9.	Модуль Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гимнастической перекладине	2		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.10.	Модуль Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные упражнения	2	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.11.	Модуль Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий.
4.12.	Модуль Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры общефизической подготовки	4	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.13.	Модуль Подвижные и спортивные игры. Технические действия игры волейбол	6	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.14.	Модуль Подвижные и спортивные игры. Технические действия игры баскетбол	8	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
4.15.	Модуль Подвижные и спортивные игры. Технические действия игры футбол	4	1	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	
Итого по разделу		53	10		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	2	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> <a href="http://uchi.ru/">http://uchi.ru/</a>	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Итого по разделу		10	2		
Общее количество часов по программе		68	12		

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методический комплект «Физическая культура». 1-4 классы, автор Лях В. И.  
Учебно-практическое оборудование: стенды для постоянных и временных экспозиций;  
комплект технических и информационно-коммуникативных средств обучения:

- аппаратура для записей и воспроизведения аудио и видеоинформации;
- компьютер;
- мультимедиа-проектор;
- коллекция медиа-ресурсов;
- выход в Интернет;
- комплекты печатных демонстрационных пособий (таблицы, схемы, портреты);
- библиотека учебной, программно-методической, учебно-методической, справочноинформационной и научно-популярной литературы;
- картотека с заданиями для индивидуального обучения, организации самостоятельных работ обучающихся, проведения контрольных работ, проведения олимпиад.

Учебно-практическое оборудование:

### Гимнастика

1. Стенка гимнастическая
2. Бревно гимнастическое напольное
3. Козёл гимнастический
4. Конь гимнастический
5. Перекладина гимнастическая маленькая
6. Перекладина гимнастическая большая
7. Брусья гимнастические разновысокие
8. Брусья гимнастические параллельные
9. Канат для лазанья
10. Шест для лазанья
11. Мост гимнастический подкидной
12. Скамейка гимнастическая жесткая
13. Маты гимнастические
14. Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 4кг)
15. Скакалка гимнастическая
16. Палка гимнастическая
17. Обруч гимнастический
18. Мячи

### Лёгкая атлетика

19. Барьеры легкоатлетические тренировочные
20. Рулетка измерительная (10 м)
21. Набор для метания (мячи 100г,150г)
22. Планка для прыжков в высоту
23. Стойки для прыжков в высоту
24. Секундомер
25. Эстафетные палочки

### Спортивные игры

26. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

27. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

28. Мячи баскетбольные

29. Стойки волейбольные универсальные

30. Сетка волейбольная

31. Мячи волейбольные

32. Табло перекидное

33. Мячи футбольные

34. Мячи гандбольные

35. Ворота для гандбола и мини-футбола

36. Столы для настольного тенниса

37. Комплект для настольного тенниса

38. Жилетки игровые

39. Компрессор для накачивания мячей

Средства доврачебной помощи

40. Аптечка медицинская

Пришкольный стадион (площадка)

1. Легкоатлетическая дорожка

2. Сектор для прыжков в длину

3. Игровое поле для футбола (мини-футбола)

4. Игровое поле для волейбола

5. Игровое поле для баскетбола

6. Сектор с тренажерами для развития физических качеств