

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики**

**Свердловской области**

**МКУ УО МО Богданович**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 3**



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НОО (1-4 КЛАССЫ)**

Богданович, 2025 г.

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе следующих документов:

□ Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

□ Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (1-4 классы) (Утверждён приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. №373) (с последующими изменениями);

□ Авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура» в соответствии с

ФГОС начального общего образования;

□ Основной образовательной программы МОУ-СОШ № 4 г. Богданович.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР.

Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей учащихся раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записи, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

### **Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета**

Особенности учащихся с ЗПР. У учащихся с задержкой психического развития, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе, особые образовательные потребности заключаются в:

□ учете особенностей работоспособности  
(повышенной истощаемости)

школьников с ЗПР при организации всего учебно- воспитательного процесса;

□ учете специфики саморегуляции (недостатков инициативности, самостоятельности и ответственности, трудностей эмоционального контроля) школьников с ЗПР при организации всего учебно-воспитательного процесса;

- обеспечении специальной помощи подростку в осознании и преодолении трудностей саморегуляции деятельности и поведения, в осознании ценности волевого усилия;
- обеспечении постоянного контроля за усвоением учебных знаний для профилактики пробелов в них вместе с щадящей системой оценивания;
- организации систематической помощи в усвоении учебных предметов, требующих высокой степени сформированности абстрактно-логического мышления.
- необходимости учета индивидуальной меры дефицита познавательных способностей (отставания в становлении учебно-познавательной деятельности) при установлении объема изучаемого учебного материала и его преподнесении;
- приоритете контроля личностных и метапредметных результатов образования над предметными;
- организации длительного закрепления и неоднократного повторения изучаемого материала, опоры в процессе обучения на все репрезентативные системы, повышения доли наглядных (в том числе с применением ИТ) и практических методов обучения;
- минимизации невыполнимых требований к уровню отвлеченного, абстрактного мышления при выборе учебного материала и оценке предметных результатов образования

Дополнительные основные задачи реализации содержания ФГОС для учащихся с ЗПР:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

### **Планируемые результаты предметной области «Физическая культура» на уровне начального общего образования**

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам. Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

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

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике; самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Мета-предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

- Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- 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, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ученика, который:

- понимает моральные ценности российской культуры;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

В ходе освоения программы целенаправленно формируются универсальные учебные действия (УУД):

Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно - смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

Применительно к учебной деятельности следует выделить три вида личностных действий: личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает к деятельности, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать; нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

Регулятивные универсальные учебные действия обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности. К ним относятся:

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимся, и того, что ещё неизвестно;
- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль в форме соотнесения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, другими обучающимися;
- оценка — выделение и осознание обучающимся того, что им уже усвоено и что ему ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; объективная оценка личных результатов работы;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому усилию (выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий для достижения цели.

Познавательные универсальные учебные действия включают: общеучебные, логические учебные действия, а также постановку и решение проблемы.

*К общеучебным универсальным действиям относятся:*

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение практических и познавательных задач с использованием общедоступных в начальной школе источников информации (в том числе справочников, энциклопедий, словарей) и инструментов ИКТ;
- структурирование знаний;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения практических и познавательных задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- смысловое чтение как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров; определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально - делового стилей; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;

Особую группу общеучебных универсальных действий составляют *знаково-символические действия*:

- моделирование — преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая модели);
- преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

К логическим универсальным действиям относятся:

- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез — составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;

- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений;
- - построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений;
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование.

К постановке и решению проблемы относятся:

- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание алгоритмов (способов) деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; способность интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с

грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Развитие системы универсальных учебных действий в составе личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, определяющих развитие психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно-возрастного развития личностной и познавательной сфер ребёнка. Процесс обучения задаёт содержание и характеристики учебной деятельности ребёнка и тем самым определяет зону ближайшего развития указанных универсальных учебных действий (их уровень развития, соответствующий «высокой норме») и их свойства.

Универсальные учебные действия представляют собой целостную систему, в которой происхождение и развитие каждого вида учебного действия определяются его отношениями с другими видами учебных действий и общей логикой возрастного развития. Из общения и сорегуляции развивается способность ребёнка регулировать свою деятельность. Из оценок окружающих и в первую очередь оценок близкого взрослого формируется представление о себе и своих возможностях, появляется самопринятие и самоуважение, т. е. самооценка и Я -концепция как результат самоопределения. Из ситуативно - познавательного и внеситуативно - познавательного общения формируются познавательные действия ребёнка.

Содержание, способы общения и коммуникации обусловливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношения к себе. Именно поэтому становлению коммуникативных универсальных учебных действий в программе развития универсальных учебных действий следует уделить особое внимание.

По мере становления личностных действий ребёнка (смыслообразование и самоопределение, нравственно - этическая ориентация) функционирование и развитие универсальных учебных действий (коммуникативных, познавательных и регулятивных) претерпевают значительные изменения. Регуляция общения, кооперации и сотрудничества проектирует определённые достижения и результаты ребёнка, что вторично приводит к изменению характера его общения и Я - концепции.

Познавательные действия также являются существенным ресурсом достижения успеха и оказывают влияние как на эффективность самой

деятельности и коммуникации, так и на самооценку, смыслообразование и самоопределение обучающегося. **Содержание учебного предмета**

## **1 класс**

### ***Требования к УУД:***

**Основы знаний:** Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Воздушные и солнечные ванны.

**Подвижные игры:** Техника безопасности при занятиях подвижными играми, «К своим флагкам!», «Класс, смирно!», «Запрещённое движение», «Два мороза», «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики воробушки», «У ребят порядок строгий!», «Салки», «Вызов номеров», «Гонка мячей», «Передал-садись», эстафеты с оббеганием стоек, «Смена сторон», встречные эстафеты.

**Основы спортивной гимнастики и акробатики:** Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой, лазание по гимнастической стенке, канату произвольным способом, эстафеты с лазанием и перелезанием, положение «Упор присев», группировка, перекаты вперёд и назад в группировке, перекаты на спину, лёжа на животе, висы на рейке гимнастической стенки, подтягивание в висе хватом сверху (на высокой и низкой перекладине), наклон вперёд с прямыми ногами, прыжки на скакалке за 1 мин.

**Основы лёгкой атлетики:** Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, различные эстафеты с предметами, метание мяча 150 гр. с 6 м в цель, медленный бег 1000 м, челночный бег 3 x 10 м, бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места, бег 400 м.

**Основы лыжной подготовки:** Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой, построение с лыжами в шеренгу, надевание лыж, повороты, переступая на месте, ступающий шаг без палок, скользящий шаг без палок, прохождение дистанции 1000 м на лыжах без палок, бег на лыжах 500 м без палок.

**Основы спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»:** Техника безопасности при занятиях баскетболом, ловля и передача мяча в парах, ведение мяча на месте и в шаге, метание мяча в цель с 3-4 м.

**Плавание:** Теоретически изучаются: подводящие упражнения, входжение в воду, упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног.

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, выносливости, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.

## **1 дополнительный класс**

### ***Требования к УУД:***

**Основы знаний:** Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Воздушные и солнечные ванны.

**Подвижные игры:** Техника безопасности при занятиях подвижными играми, «К своим флагам!», «Класс, смирно!», «Запрещённое движение», «Два мороза», «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики воробушки», «У ребят порядок строгий!», «Салки», «Вызов номеров», «Гонка мячей», «Передал-садись», эстафеты с оббеганием стоек, «Смена сторон», встречные эстафеты.

**Основы спортивной гимнастики и акробатики:** Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой, лазание по гимнастической стенке, канату произвольным способом, эстафеты с лазанием и перелезанием, положение «Упор присев», группировка, перекаты вперёд и назад в группировке, перекаты на спину, лёжа на животе, висы на рейке гимнастической стенки, подтягивание в висе хватом сверху (на высокой и низкой перекладине), наклон вперёд с прямыми ногами, прыжки на скакалке за 1 мин.

**Основы лёгкой атлетики:** Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, различные эстафеты с предметами, метание мяча 150 гр. с 6 м в цель, медленный бег 1000 м, челночный бег 3 x 10 м, бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места, бег 400 м.

**Основы лыжной подготовки:** Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой, построение с лыжами в шеренгу, надевание лыж, повороты, переступая на месте, ступающий шаг без палок, скользящий шаг без палок, прохождение дистанции 1000 м на лыжах без палок, бег на лыжах 500 м без палок.

**Основы спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»:** Техника безопасности при занятиях баскетболом, ловля и передача мяча в парах, ведение мяча на месте и в шаге, метание мяча в цель с 3-4 м.

**Плавание:** Теоретически изучаются: подводящие упражнения, входжение в воду, упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног.

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, выносливости, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.

## **2 класс**

### ***Требования к УУД:***

**Основы знаний:** Общие правила безопасности на уроках ФК, строй, ОРУ (общеразвивающие упражнения). Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Проведение закаливающих процедур. Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Подвижные игры:** Техника безопасности при занятиях подвижными играми, «К своим флагкам!», «Класс, смирно!», «Запрещённое движение», «Два мороза», «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики воробушки», «У ребят порядок строгий!», «Салки», «Вызов номеров», «Гонка мячей», «Передал-садись», эстафеты с оббеганием стоек», «Смена сторон», встречные эстафеты.

**Основы спортивной гимнастики и акробатики:** Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой; Лазание по гимнастической стенке; Перелезание через гимнастическую скамейку. Ходьба

по гимнастической скамейке, перешагивая мячи. Повороты на носках на гимнастической скамейке. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках перекат вперёд. Кувырок в группировке в сторону. Висы стоя, лёжа, упоры на руках. Подтягивание из виса.

**Основы спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»:** Техника безопасности при занятиях баскетболом; Броски и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте и в шаге. Передачи двумя руками от груди.

**Основы лёгкой атлетики:** Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой; Различные эстафеты с предметами, метание мяча 150 гр. с 6 м в цель, медленный бег 1000 м, челночный бег 3 x 10 м, бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места, бег 1000 м.

**Основы лыжной подготовки:** Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой; Повороты, переступая на месте, ступающий шаг, скользящий шаг, прохождение дистанции 1000 м на лыжах, бег на лыжах 1000 м.

**Плавание:** Теоретически изучаются: подводящие упражнения, входжение в воду, упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног.

***Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.***

### **3 класс**

#### ***Требования к УУД:***

**Основы знаний:** Общие правила безопасности на уроках ФК, строй, ОРУ (общеразвивающие упражнения). Самоконтроль во время занятий физической культурой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История физической культуры и спорта, через историю семьи. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация. Физическая нагрузка. Составление режима дня. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Проведение закаливающих процедур. Выполнение упражнений, развивающих быстроту и координацию, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и самостоятельные занятия физическими

упражнениями во время прогулок. Роль внимания и памяти. Правила составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий.

**Подвижные игры:** Техника безопасности при занятиях подвижными играми, «Салки», «Вызов номеров», «Белые медведи», «Воробыи-вороны», «Пройди в ворота», «День-ночь», «Охотники и утки», «Совушка», «Заяц без логова».

**Основы спортивной гимнастики и акробатики:** Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой; Перекаты в группировке вперёд-назад, 2-3 кувырка вперёд слитно, стойка на лопатках прогнувшись, из положения лёжа на спине – мост, ходьба по скамье, на скамье повороты на носках на одной ноге, лазание по гимнастической стенке, перелезание через скамью. Подтягивание из виса.

**Основы спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»:** Техника безопасности при занятиях баскетболом; Броски и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте и в шаге. Передачи двумя руками от груди. Метание мяча в цель с 3-4 м, жонглирование мячом.

**Основы лёгкой атлетики:** Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой; Различные эстафеты с предметами, ознакомление с высоким стартом, метание мяча 150 гр. на дальность, медленный бег 1500 м, челночный бег 3 x 10 м, бег 30 м и 60 м с высокого старта, прыжки в длину с места, бег 1000 м.

**Основы лыжной подготовки:** Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой; Ступающий шаг, скользящий шаг, ознакомление с приёмами торможения, прохождение дистанции 1500 м на лыжах, бег на лыжах 1000 м.

**Плавание:** Теоретически изучаются: подводящие упражнения, входжение в воду, упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног.

**Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.**

#### **4 класс**

##### **Требования к УУД:**

**Знания в области ФК:** Общие правила безопасности на уроках ФК, строй, ОРУ (обще-развивающие упражнения). Самоконтроль во время

занятий физической культурой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История физической культуры и спорта, через историю семьи. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация. Физическая нагрузка. Составление режима дня. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Проведение закаливающих процедур. Выполнение упражнений, развивающих быстроту и координацию, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и самостоятельные занятия физическими упражнениями во время прогулок. Роль внимания и памяти. Правила составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий.

**Подвижные игры:** Техника безопасности при занятиях подвижными играми, «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Смена сторон», линейные эстафеты с различными предметами, эстафеты с набивными мячами и гимнастическими скакалками, эстафеты с элементами акробатики, полоса препятствий, эстафеты с передачей эстафетной палочки.

**Основы спортивной гимнастики и акробатики:** Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой; 2-3 кувырка вперёд-назад в группировке.

Перекатом назад стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Акробатическое соединение. Ходьба по скамье с выпадами. Приседания и повороты в приседе на скамье. Соскок со скамьи, прогнувшись. Вис, согнувшись и прогнувшись. Поднимание прямых и согнутых ног из виса. Наклон вперед с прямыми ногами. Подтягивание из виса. Прыжки через скакалку за 1 минуту.

**Основы спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»:** Техника безопасности при занятиях баскетболом; Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча от гуди, снизу, сверху. Ведение мяча в движении бегом правой и левой рукой. Передачи мяча в тройках в движении. Броски по кольцу снизу с 3-х метров.

**Основы лёгкой атлетики:** Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой; Различные эстафеты с предметами, ознакомление со стартом с опорой на одну руку, метание мяча 150 гр. на дальность, медленный бег 1500 м, челночный бег 3 х 10 м, бег 30 м и 60 м с высокого старта, прыжки в длину с места, бег 1000 м.

**Основы лыжной подготовки:** Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой; Попеременный двухшажный ход без палок, одновременный двухшажный ход, подъем на склон «ёлочкой». Простейшие приёмы торможения. Прохождение дистанции 1500 м. Бег на лыжах 1000 м.

**Плавание:** Теоретически изучаются: подводящие упражнения, входжение в воду, упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног.

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

В содержание учебного материала при планировании включены все знания, двигательные умения и навыки, перечисленные в учебных требованиях программы.

При планировании последовательность освоения знаний, умений и навыков, время, затрачиваемое на изучение отдельных технических действий, устанавливает учитель физической культуры. При этом учитывает пол, возраст, техническую подготовленность учащихся и другие факторы. Также предоставлено право выбирать такое содержание учебного материала программы для развития физических качеств, которое в наилучшей мере способствует решению задач физического воспитания, выполнению учебных требований, нормативов. Можно использовать в своей работе имеющиеся рабочие программы, апробированные в других школах, разработать свою индивидуальную программу в той ее части, которая относится к воспитанию физических качеств.

На каждом уроке необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся. Для этого надо тщательно изучать их физическую подготовленность, функциональные возможности, учитывать данные медицинских осмотров.

Директор, учителя и медицинские работники школы обязаны постоянно заботиться о систематическом и строгом соблюдении мер по предупреждению травматизма. Учитель должен выполнять все методические требования к построению и проведению урока, обучать учащихся приемам самостраховки и помощи, не допускать их переутомления, требовать выполнения санитарно-гигиенических требований и норм в местах занятий и правил техники

безопасности при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием, поддерживать дисциплину.

На уроках физической культуры учащиеся должны заниматься в спортивной одежде и обуви. Учащиеся, временно освобожденные от занятий по состоянию здоровья, обязаны присутствовать на уроках физической культуры и выполнять посильные задания учителя: помогать в судействе, готовить мелкий инвентарь и т.п.

Итоговая отметка по предмету "Физическая культура" выставляется на основании оценки знаний, двигательных умений, навыков и результатов выполнения контрольных упражнений по физической подготовленности. Невыполнение нормативов физической подготовленности по независящим от школьника обстоятельствам (болезнь и подготовительная медицинская группа) не является основанием для снижения итоговой отметки по предмету при выполнении других учебных требований программы и высоком прилежании на занятиях.

Общая физическая подготовленность учащихся оценивается по пяти - бальной шкале отметками "5", "4", "3", "2", "1". Для этого, в течении учебного года, учащиеся выполняют контрольные упражнения в двух блоках:

1. Контроль двигательной подготовки (КДП): наклон вперед из положений сидя с прямыми ногами, подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), прыжок в длину с места, бег 30 м и бег 1000 м (таблица

1).

2. Физкультурный комплекс многоборья «Готов к труду и обороне» (ГТО):

-бег 30м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, метание мяча 150 гр. в цель с бм, подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), наклон вперед из положений сидя с прямыми ногами, бег на лыжах 1 км (1-2 классы);

- бег 60м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, метание мяча 150 гр. на дальность, подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), наклон вперед из положений сидя с прямыми ногами, бег на лыжах 1 км (3-4 классы).

Специальная физическая подготовленность учащихся оценивается по пяти - бальной шкале отметками "5", "4", "3", "2", "1" при правильном выполнении техники различных упражнений в каждом разделе программы.

Показанные результаты в первом блоке оцениваются с помощью нормативов программы для каждого класса. Обязательным условием получения положительной отметки за год по физической подготовленности является участие в выполнении всех учебных нормативов физической подготовленности в первом блоке, тестирование по ВФСК ГТО (второй блок), правильное выполнение техники различных упражнений в каждом разделе программы и высокое прилежание на уроках. Для текущей оценки могут быть использованы учебные нормативы для каждого класса.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	Оценка 1
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы	Не применяется оценка «1» это связано с тем, что единица, как оценка, практически не используется. Оценка «1» приравнивается к оценке «2»

#### Учащиеся должны уметь демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Класс	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	1	7,3 - 6,1	7,5 - 6,3
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		115 - 136	110 - 131
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		2 - 4	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	4 - 9
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		6.18 5.41	6.39 6.00
Гибкость	Наклон вперёд в положении сидя, см		3-6	6-10
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	2	7,0 – 5,9	7,2 – 6,1

Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		125 - 146	125 - 141
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз	2 - 4	-	
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз	-	4-9	
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.	6.04 5.27	6.27 5.48	
Гибкость	Наклон вперёд в положении сидя, см	3 - 6	5 - 9	
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.		6,7 – 5,6	6,9 – 5,9
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		130 - 151	130 - 151
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз	3-5	-	
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз	-	5-10	
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.	5.45 5.08	6.05 5.26	
Гибкость	Наклон вперёд в положении сидя, см	3-6	6-10	
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.		6,5 - 5,5	7,0 - 5,5
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		130 - 165	130 - 160
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз	3-6	-	
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз	-	8-10	
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.	5.40 5.00	6.00 5.20	
Гибкость	Наклон вперёд в положении сидя, см	3 - 6	7-11	

### Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс многоборья

#### «Готов к труду и обороне»

I. СТУПЕНЬ						
(возрастная группа от 6 до 8 лет)						
№ п/ п	Виды испытаний (тес- ты)	Нормативы				
		Мальчики			Девочки	
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак
Обязательные испытания (тесты)						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7
						9,7

	Или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание	2	3	4	2	3	4

	теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)						
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15

## II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

### Обязательные испытания (тесты)

1.	Бег на 60м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-



8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
----	--------------------------------	----	----	----	----	----	----

### Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

#### 1 класс (99 ч)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура? Одежда для игр и прогулок.	1
2	Игры на свежем воздухе: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву». Как возникли физические упражнения?	1
3	Игры на свежем воздухе: «Кто быстрее?», «Горелки», «Рыбки». Чему обучают на уроках физической культуры?	1
4	Игры на свежем воздухе: «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам». Кто как передвигается? Как передвигаются животные?	1
5	Игры на свежем воздухе: «К своим флагкам!», «Третий лишний», «Точно в мишень». Как передвигается человек?	1
6	Беговые упражнения. Что такое режим дня?	1
7	Беговые упражнения. Утренняя зарядка.	1
8	Прыжковые упражнения. Физкультминутка.	1

9	Прыжковые упражнения.	1
10-11	Бросок большого набивного мяча 1 кг	2
12-13	Метание теннисного мяча в цель.	2
14-15	Метание теннисного мяча на дальность.	2
16	ГТО - Челночный бег 3 х 10 м.	1
17	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	1
18	«Становись - разойдись», «Смена мест», «У медведя во бору», «Раки».	1
19	«Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки».	1
20	«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек».	1
21	«Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1
22	Техника безопасности при занятиях с баскетбольным мячом.	1
23-24	Передачи и ловля мяча.	2
25	Народные подвижные игры с мячом.	1
26	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.	1
27-29	Строевые действия в шеренге и колонне. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.	3

30-32	Выполнение строевых команд. Комплексы физкультминуток.	3
33-35	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.	3
36-38	Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.	3
39-41	Акробатическая комбинация. Подвижные игры.	3
42	Акробатическая комбинация.	1
43	Наклон вперед с прямыми ногами.	1
44-46	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.	3
47	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине.	1
48	ГТО - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
49	Техника безопасности при занятиях с мячом.	1
50-51	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	2
52	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Повороты, переступая на месте.	1
53	Повороты, переступая на месте.	1
54-56	Техника выполнения ступающего шага.	3
57-59	Техника выполнения скользящего шага.	3
60-61	Спуск с пологих склонов в основной стойке.	2
62-63	Подвижные игры на лыжах: «Охотники и олени», «Встречные эстафеты».	2
64-65	«День и ночь», «Попади в ворота».	2
66-67	«Кто дольше прокатится?», «На буксире».	2
68	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	1
69-70	«Становись - разойдись», «Смена мест», «У медведя во бору», «Раки».	2
71-72	«Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки».	2
73-74	«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек».	2
75-76	«Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	2
77-78	«К своим флагкам!», «Пустое место», «Космонавты».	2
79	Техника безопасности при занятиях с баскетбольным мячом.	1
80-81	Передачи и ловля мяча.	2
82-83	Народные подвижные игры с мячом.	2
84	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
85	Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».	1
86	«Кто быстрее?», «Горелки», «Рыбки».	1
87	«Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам».	1
88	«К своим флагкам!», «Третий лишний», «Точно в мишень».	1
89	Беговые упражнения.	1
90	Беговые упражнения. Утренняя зарядка.	1

91	Прыжковые упражнения. Физкультминутка.	1
92	Прыжковые упражнения.	1
93	Бросок большого набивного мяча 1 кг	1
94-95	Метание теннисного мяча в цель.	2
96	ГТО - Челночный бег 3 х 10 м.	1
97	Техника безопасности при занятиях с мячом.	1
98-99	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	2

### Тематическое планирование

#### 1 дополнительный класс (99 ч.)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура? Одежда для игр и прогулок.	1
2	Игры на свежем воздухе: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву». Как возникли физические упражнения?	1
3	Игры на свежем воздухе: «Кто быстрее?», «Горелки», «Рыбки». Чему обучают на уроках физической культуры?	1
4	Игры на свежем воздухе: «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам». Кто как передвигается? Как передвигаются животные?	1
5	Игры на свежем воздухе: «К своим флагкам!», «Третий лишний», «Точно в мишень». Как передвигается человек?	1
6	Беговые упражнения. Что такое режим дня?	1
7	Беговые упражнения. Утренняя зарядка.	1
8	Прыжковые упражнения. Физкультминутка.	1
9	Прыжковые упражнения.	1
10-11	Бросок большого набивного мяча 1 кг	2
12-13	Метание теннисного мяча в цель.	2
14-15	Метание теннисного мяча на дальность.	2
16	ГТО - Челночный бег 3 х 10 м.	1
17	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	1
18	«Становись - разойдись», «Смена мест», «У медведя во бору», «Раки».	1

19	«Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки».	1
20	«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек».	1
21	«Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1
22	Техника безопасности при занятиях с баскетбольным мячом.	1
23-24	Передачи и ловля мяча.	2
25	Народные подвижные игры с мячом.	1
26	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.	1
27-29	Строевые действия в шеренге и колонне. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.	3
30-32	Выполнение строевых команд. Комплексы физкультминуток.	3
33-35	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.	3
36-38	Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.	3
39-41	Акробатическая комбинация. Подвижные игры.	3
42	Акробатическая комбинация.	1
43	Наклон вперед с прямыми ногами.	1
44-46	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.	3
47	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине.	1
48	ГТО - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
49	Техника безопасности при занятиях с мячом.	1
50-51	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	2
52	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Повороты, переступая на месте.	1
53	Повороты, переступая на месте.	1
54-56	Техника выполнения ступающего шага.	3
57-59	Техника выполнения скользящего шага.	3
60-61	Спуск с пологих склонов в основной стойке.	2
62-63	Подвижные игры на лыжах: «Охотники и олени», «Встречные эстафеты».	2
64-65	«День и ночь», «Попади в ворота».	2
66-67	«Кто дольше прокатится?», «На буксире».	2
68	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	1
69-70	«Становись - разойдись», «Смена мест», «У медведя во бору», «Раки».	2

71-72	«Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки».	2
73-74	«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек».	2
75-76	«Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	2
77-78	«К своим флагкам!», «Пустое место», «Космонавты».	2
79	Техника безопасности при занятиях с баскетбольным мячом.	1
80-81	Передачи и ловля мяча.	2
82-83	Народные подвижные игры с мячом.	2
84	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
85	Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».	1
86	«Кто быстрее?», «Горелки», «Рыбки».	1
87	«Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам».	1
88	«К своим флагкам!», «Третий лишний», «Точно в мишень».	1
89	Беговые упражнения.	1
90	Беговые упражнения. Утренняя зарядка.	1
91	Прыжковые упражнения. Физкультминутка.	1
92	Прыжковые упражнения.	1
93	Бросок большого набивного мяча 1 кг	1
94-95	Метание теннисного мяча в цель.	2
96	ГТО - Челночный бег 3 х 10 м.	1
97	Техника безопасности при занятиях с мячом.	1
98-99	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	2

### Тематическое планирование

#### 2 класс (102 ч.)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Что такое физические упражнения?	1
2	ГТО – Бег 30 м с высокого старта. Как возникли первые соревнования?	1
3	Различные эстафеты с предметами. Понятие «быстрота», зависимость быстроты от скорости движения.	1
4-5	Прыжки через скакалку.	2
6	ГТО - Прыжки в длину с места.	1
7-8	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника ранее изученных прыжковых упражнений.	2

9-10	ГТО - Бег 1000 м без учёта времени. Понятие «выносливость» зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы.	2
11	Бросок малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа. Подвижные игры с мячом на точность.	1
12-13	ГТО - Метание теннисного мяча с 6 м в цель.	2
14-15	Метание теннисного мяча на дальность.	2
16	ГТО - Челночный бег 3 х 10 м.	1
17	Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Как зародились Олимпийские игры?	1
18	«Гуси-лебеди», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «У ребят порядок строгий!».	1
19	«Салки», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод».	1
20	«К своим флагкам!», «Пустое место», «Космонавты».	1
21	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Как появились игры с мячом?	1
22	«Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне»	1
23	Передвижение приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд.	1
24	Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.	1
25	Техника безопасности при занятиях волейболом.	1
26-27	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку.	2

28	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Понятие «гибкость».	1
29	Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений.	1
30	Стойка на лопатках согнув ноги. Стойка на лопатках выпрямив ноги.	1
31-32	Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.	2
33	Кувырок вперёд в группировке. Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела.	1
34	Кувырок вперёд в группировке. Подвижные игры для развития равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бросок».	1
35-36	Акробатическая комбинация. Подвижные игры для развития равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бросок».	2
37	Акробатическая комбинация.	1
38	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами.	1
39-40	Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.	2
41	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине.	1

42	Гимнастические упражнения прикладного характера. Техника ранее изученных способов передвижения по гимнастической стенке.	1
43	Лазание по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке спиной к опоре.	1
44	Техника ранее изученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд.	1
45	Проползание под гимнастическим козлом. Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.	1
46	Полоса препятствий.	1
47	ГТО - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
48	Подвижные игры с элементами гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай чей голос?», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».	1
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Как правильно одеваться для зимних прогулок? Польза занятий физической культурой в зимнее время года.	1
50	Повороты, переступая на месте.	1
51-53	Скользящий ход.	3
54-56	Передвижение двухшажным попеременным ходом 500 м.	3
57-59	Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом». Подъём «лесенкой».	3
60-61	Передвижение на лыжах 1000 м	2
62	ГТО - Бег на лыжах 1000 м	1
63	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	1
64-65	«Два мороза», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «У ребят порядок строгий!».	2
66-67	«Салки», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод».	2
68-69	«К своим флагкам!», «Пустое место», «Космонавты».	2
70	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1
71-72	«Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне»	2
73	Передвижение приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд.	1
74	Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.	1
75	Техника безопасности при занятиях волейболом.	1
76-78	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку.	3
79	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1

80	«Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне»	1
81	Передвижение приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд.	1
82	Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.	1
83	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Что такое физические упражнения?	1
84	ГТО – Бег 30 м с высокого старта. Как возникли первые соревнования?	1
85	Различные эстафеты с предметами. Понятие «быстрота», зависимость быстроты от скорости движения.	1
86-87	Прыжки через скакалку.	2
88	ГТО - Прыжки в длину с места.	1
89-90	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника ранее изученных прыжковых упражнений.	2
91-92	ГТО - Бег 1000 м без учёта времени. Понятие «выносливость» зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы.	2
93	Бросок малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа. Подвижные игры с мячом на точность.	1
94-95	ГТО - Метание теннисного мяча с 6 м в цель.	2
96-97	Метание теннисного мяча на дальность.	2
98	ГТО - Челночный бег 3 х 10 м.	1
99	Техника безопасности при занятиях футболом.	1
100	Подвижные игры с элементами футбола: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом». Что такое закаливание? Как закаливать свой организм?	1
101	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге.	1
102	Ведение мяча «змейкой» между стойками	1

### Тематическое планирование

#### 3 класс (102 ч.)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1
2	Бег 30 м (контроль двигательной подготовки).	1
3	ГТО – Бег 60 м. Особенности физической культуры разных народов.	1
4	ГТО - Прыжки в длину с места, мальчики подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине (контроль двигательной подготовки).	1

5	ГТО - Бег 1000 м (контроль двигательной подготовки).	1
6	ГТО – Метание мяча 150 гр. на дальность.	1
7	Челночный бег 3Х10 м	1

8	Медленный бег 1500 м.	1
9	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	1
10-12	«Салки», «Вызов номеров», «Белые медведи». Правила закаливания обливанием и принятием душа.	3
13-14	«Пройди в ворота», «День-ночь», «Воробыи-вороньи». Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.	3
15	Встречные эстафеты. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.	1
16	Техника безопасности при занятиях баскетболом, история возникновения игры в баскетбол.	1
17	Правила игры в баскетбол, ведение баскетбольного мяча ранее изученными способами: на месте, шагом по прямой дуге, «змейкой».	1
18-19	Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой дуге и «змейкой» комплекс ОРУ для развития мышц ног.	2
20-21	Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом, ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом.	2
22-23	Бросок мяча двумя руками от груди с места, комплекс ОРУ для развития мышц рук.	2
24	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Салки мячом».	1
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике, история возникновения акробатики и гимнастики.	1
26	Техника ранее освоенных акробатических упражнений. Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.	1
27-28	Кувырок назад	2
29-30	Кувырок назад с выходом в разные исходные положения.	2
31	Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение. Прыжки через скакалку на месте с изменяющейся скоростью её вращения.	1
32	ОРУ с гантелями для развития мышц рук и спины.	1
33-34	Лазание по канату в три приёма.	2

35	Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках.	1
36	Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90 и 180 градусов.	1
37	Передвижения по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.	1
38	Ползание по-пластунски ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом; запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.	1
39	Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком.	1

40-42	Преодоление полосы препятствий.	3
43	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами	1
44	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине	1
45	ГТО – Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
46	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря.	1
47	Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений.	1
48-49	Попеременный двухшажный ход.	2
50-51	Подъём «лесенкой», торможение «плугом», поворот переступанием.	2
52-53	Одновременный двухшажный ход.	2
54-55	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	2
56	Прохождение дистанции 1500 м	1
57	ГТО - Бег на лыжах 1000 м	1
58	Техника безопасности при занятиях волейболом, история возникновения игры в волейбол.	1
59	Правила игры в волейбол, совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча.	1
60	Прямая нижняя передача, приём и передача мяча снизу двумя руками, комплекс ОРУ для укрепления пальцев рук.	1
61	Прямая нижняя передача, приём и передача мяча снизу двумя руками, ОРУ для развития мышц рук и спины	1

62-63	Прямая нижняя передача, приём и передача мяча снизу двумя руками, ОРУ для укрепления мышц ног, подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.	2
64-65	Подвижные игры с элементами волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», ОРУ для укрепления мышц ног.	2
66	Техника безопасности на уроках по подвижным играм	1
67-68	«Передал-садись», «Салки», «Вызов номеров», «Белые медведи». Правила закаливания обливанием и принятием душа.	2
69-70	«Пройди в ворота», «День-ночь», «Воробы-вороньи». Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.	2
71-73	«Охотники и утки», «Совушка», «Заяц без логова».	3
74-75	Встречные эстафеты. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.	2
76	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1
77	Бег 30 м с высокого старта, правила соревнований.	1
78	ГТО – Бег 60 м. Особенности физической культуры разных народов.	1
79	ГТО - Прыжки в длину с места, правила соревнований.	1
80	ГТО - Бег 1000 м, правила соревнований.	1
81-82	ГТО – Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги, правила соревнований.	2
83-84	ГТО - Метание мяча 150 гр. на дальность, правила соревнований.	2
85-86	Броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя, от головы двумя руками из положения сидя.	2
87-88	Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги, правила соревнований.	2
89-90	Медленный бег 1500 м. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.	2
91	Техника безопасности при занятиях футболом, история возникновения игры в футбол.	1
92-94	Правила игры в футбол, совершенствование техники ранее освоенных технических действий. ОРУ на развитие физических качеств.	3
95-98	Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. ОРУ на развитие физических качеств.	4
99-102	Подвижные игры с элементами футбола.	4

## Тематическое планирование

### 4 класс (102 ч.)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие физической культуры в России.	1
2	ГТО - бег 30 м. (контроль двигательной подготовки. Роль знаменитых людей России в развитии спорта.	1
3	ГТО – бег 60м с опорой на одну руку.	1
4	ГТО – Прыжки в длину с места, мальчики подтягивание на высокой перекладине, девочки - подтягивание на низкой перекладине(кдп).	1
5	ГТО - Бег 1000 м. Правила предупреждения травм.(кдп)	1
6	ГТО - Метание мяча 150 гр. на дальность.	2
7	Челночный бег 3 х 10 м. Закаливание.	1
8	Медленный бег 1500 м.	1
9	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	1
10-12	Линейные эстафеты с различными предметами.	3
13-15	Эстафеты с набивными мячами и гимнастическими скакалками.	3
16	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1
17	Техника ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	1
18-19	Передачи мяча стоя на месте и при передвижении.	2
20-21	Техника броска мяча в корзину стоя на месте и после ведения.	2
22	Техника безопасности при занятиях волейболом.	1
23	Техника приёма и передачи мяча через сетку.	1
24	Техника приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении.	1
25-26	Подача мяча разными способами.	2
27	Техника безопасности на уроках по гимнастике	1
28-32	Акробатическая комбинация.	5
33-35	Опорный прыжок через гимнастического козла. Напрыгивание с последующим спрыгиванием.	3
36-38	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы, перевороты, перемахи.	3
39-43	Гимнастическая комбинация.	5
44	ГТО - Наклон вперед с прямыми ногами.	1
45	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине.	1
46	ГТО - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
47	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
48	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1

49-51	Техника одновременного одношажного хода.	3
52-54	Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.	3
55-57	Подъем на склон «ёлочкой». Спуск в низкой стойке. Техника торможения «плугом», повороты переступанием.	3
58-60	Прохождение дистанции 1500 м.	3
61	ГТО - Бег на лыжах 1000 м.	1
62-63	Бег на лыжах 1500 м.	2
64	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	1
65	«Запрещённое движение», «Подвижная цель», эстафета с ведением футбольного мяча.	1
66	Эстафеты с набивными мячами и гимнастическими скакалками	1
67	«Перестрелка», «Мяч ловцу», эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1
68	Эстафеты с набивными мячами и гимнастическими скакалками	1
69	«Запрещённое движение», «Подвижная цель», эстафета с ведением футбольного мяча.	1
70	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1
71-72	Техника ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	2
73-74	Передачи мяча стоя на месте и при передвижении.	2
75-76	Техника броска мяча в корзину стоя на месте и после ведения.	2
77	Техника безопасности при занятиях волейболом.	1
78	Техника приёма и передачи мяча через сетку.	1
79	Техника приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении.	1
80-81	Подача мяча разными способами.	2
82	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1
83	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствование техники высокого старта.	1
84	Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.	1
85	ГТО – Бег 60 м.	1
86	ГТО - Прыжки в длину с места.	1
87-88	Прыжок в высоту. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	2
89	ГТО - Бег 1000 м.	1
90-91	ГТО - Метание мяча 150 гр. на дальность.	2
92	Челночный бег 3 x 10 м.	1
93	Медленный бег 1500 м. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью.	1
94	Техника безопасности при занятиях футболом.	1
95-96	Техника удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега.	2

97-98	Техника удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега.	2
99-100	Техника ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	2
101-102	Техника передачи мяча стоя на месте и в движении.	2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075036

Владелец Соболева Елена Григорьевна

Действителен С 31.03.2025 по 31.03.2026