

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 30  
ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ Ю.В. ГАВРИЛОВА  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СЫЗРАНЬ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей начальных  
классов

Протокол №1 от 30.08.24г

Руководитель

МО \_\_\_\_\_

Емельянова Г.М.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Калиниченко Н.В.

УТВЕРЖДЕНО  
директор ГБОУ СОШ №30  
г.о.Сызрань

\_\_\_\_\_  
Л.И. Тюкова

Приказ № 1594 от 30.08.2024г

**АДАптированная рабочая программа для  
обучающихся  
с задержкой психического развития  
вариант 7.1  
(в классе)  
физическая культура  
1 - 4 классы**

Рабочая программа составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2), адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ СОШ № 30 г.о. Сызрань и ИУП.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Реализация изучения предмета осуществляется все 4 года обучения.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК:

«Физическая культура» 1 - 4 классы:

Физическая культура. 1- 4 классы. В.И. Ляха. - М.: Просвещение.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Учебный план Учреждения предусматривает изучение предмета на этапе начального общего образования:

-в 1 классе - 99 часов в год (3 часа в неделю); -во

2 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю);

-в 3 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю);

-в 4 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю);

Общее число учебных часов за четыре года обучения – 405 часов.

### **I. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Личностными результатами** освоения учащимися 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 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися 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 физкультурную деятельность с учётом требований её 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;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Познавательные УУД**

Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Умение структурировать знания.

Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.

Умение структурировать знания.

Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.

Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Знать упражнения на формирования правильной осанки. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты.

#### **Коммуникативные УУД**

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.

Применять способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; объяснять ошибки при выполнении упражнений; объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов на склон.

#### **Предметные результаты предметной области отражают:**

- 1) 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;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **Знания о физической культуре Выпускник**

**научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

## II. Содержание учебного предмета

### 1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

#### **Физические упражнения**

##### ***Упражнения по видам разминки***

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

##### ***Подводящие упражнения***

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

**Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом**  
Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой,

сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом. **Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений** Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов.

Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками. **Игры и игровые задания, спортивные эстафеты**

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

**Организирующие команды и приёмы**

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **1 КЛАСС дополнительный**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения**

#### **Упражнения по видам разминки**

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партнерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);



упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

### ***Подводящие упражнения***

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом. ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений*** Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками. ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

### ***Организирующие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2 КЛАСС**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.

Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

### ***Упражнения по видам разминки***

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок »); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью

бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

**Партерная разминка.** Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

**Разминка у опоры.** Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

#### ***Подводящие упражнения, акробатические упражнения***

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***  
Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

***Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации***

#### ***Пример:***

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

#### ***Пример:***

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений  
*Плавательная подготовка*

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

*Основная гимнастика*

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

***Организующие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

### **3 КЛАСС**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

#### ***Организующие команды и приёмы***

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материальнотехнической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

#### **4 КЛАСС**

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения. Способы демонстрации результатов освоения программы.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки. Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах.

Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| № п/п                                                 | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования | Способ оценки итоговых планируемых результатов           |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                       |                                       | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                |                                                                            |                                                          |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |                                       |                  |                    |                     |                                                |                                                                            |                                                          |
| 1.1                                                   | Знания о физической культуре          | 2                |                    |                     | РЭШ МЭШ ЦОК                                    |                                                                            | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| Итого по разделу                                      |                                       | 2                |                    |                     |                                                |                                                                            |                                                          |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |                                       |                  |                    |                     |                                                |                                                                            |                                                          |
| 2.1                                                   | Режим дня школьника                   | 1                |                    |                     | РЭШ МЭШ ЦОК                                    |                                                                            | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| Итого по разделу                                      |                                       | 1                |                    |                     |                                                |                                                                            |                                                          |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                   |                                       |                  |                    |                     |                                                |                                                                            |                                                          |

| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |                                                                       |    |  |  |             |  |                                                                   |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----|--|--|-------------|--|-------------------------------------------------------------------|
| 1.1                                                            | Гигиена человека                                                      | 1  |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение<br>учебных и<br>практических          |
|                                                                |                                                                       |    |  |  |             |  | задач                                                             |
| 1.2                                                            | Осанка человека                                                       | 1  |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение<br>учебных и<br>практических<br>задач |
| 1.3                                                            | Утренняя зарядка<br>и<br>физкультминутки<br>в режиме дня<br>школьника | 1  |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение<br>учебных и<br>практических<br>задач |
| Итого по разделу                                               |                                                                       | 3  |  |  |             |  |                                                                   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |                                                                       |    |  |  |             |  |                                                                   |
| 2.1                                                            | Гимнастика с<br>основами<br>акробатики                                | 18 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение<br>учебных и<br>практических<br>задач |

|     |                   |    |  |  |             |  |                                                          |
|-----|-------------------|----|--|--|-------------|--|----------------------------------------------------------|
|     |                   |    |  |  |             |  |                                                          |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| 2.3 | Легкая атлетика   | 18 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и                    |

|                                                                |                             |    |  |  |             |  |                                                          |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------|----|--|--|-------------|--|----------------------------------------------------------|
|                                                                |                             |    |  |  |             |  | практических задач                                       |
| 2.4                                                            | Подвижные и спортивные игры | 19 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| Итого по разделу                                               |                             | 67 |  |  |             |  |                                                          |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                             |    |  |  |             |  |                                                          |



|                                     |                                                              |    |   |   |             |  |                                                          |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|-------------|--|----------------------------------------------------------|
| 3.1                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 |   |   | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| Итого по разделу                    |                                                              | 26 |   |   |             |  |                                                          |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                              | 99 | 0 | 0 |             |  |                                                          |

## 2 КЛАСС

| № п/п                                         | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования | Способ оценки итоговых планируемых результатов           |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                               |                                       | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                |                                                                            |                                                          |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b> |                                       |                  |                    |                     |                                                |                                                                            |                                                          |
| 1.1                                           | Знания о физической культуре          | 3                |                    |                     | РЭШ МЭШ ЦОК                                    |                                                                            | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| Итого по разделу                              |                                       | 3                |                    |                     |                                                |                                                                            |                                                          |

| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |                                           |   |  |  |             |  |                                                          |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---|--|--|-------------|--|----------------------------------------------------------|
| 2.1                                                            | Физическое развитие и его измерение       | 9 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| Итого по разделу                                               |                                           | 9 |  |  |             |  |                                                          |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |                                           |   |  |  |             |  |                                                          |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |                                           |   |  |  |             |  |                                                          |
| 1.1                                                            | Занятия по укреплению здоровья            | 1 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| 1.2                                                            | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| Итого по разделу                                               |                                           | 3 |  |  |             |  |                                                          |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |                                           |   |  |  |             |  |                                                          |

|                                                                |                                  |    |  |  |             |  |                                                          |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|----|--|--|-------------|--|----------------------------------------------------------|
| 2.1                                                            | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| 2.2                                                            | Лыжная подготовка                | 12 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| 2.3                                                            | Легкая атлетика                  | 14 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| 2.4                                                            | Подвижные игры                   | 19 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
|                                                                |                                  |    |  |  |             |  | задач                                                    |
| Итого по разделу                                               |                                  | 59 |  |  |             |  |                                                          |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                  |    |  |  |             |  |                                                          |

|                                     |                                                              |     |   |   |             |  |                                                          |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|---|---|-------------|--|----------------------------------------------------------|
| 3.1                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28  |   |   | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| Итого по разделу                    |                                                              | 28  |   |   |             |  |                                                          |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                              | 102 | 0 | 0 |             |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |

### 3 КЛАСС

| № п/п                                         | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования | Способ оценки итоговых планируемых результатов           |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                               |                                       | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                |                                                                            |                                                          |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b> |                                       |                  |                    |                     |                                                |                                                                            |                                                          |
| 1.1                                           | Знания о физической культуре          | 2                |                    |                     | РЭШ МЭШ ЦОК                                    |                                                                            | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |

|                                                       |                                                    |   |  |  |             |  |                                                          |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---|--|--|-------------|--|----------------------------------------------------------|
|                                                       |                                                    |   |  |  |             |  |                                                          |
| Итого по разделу                                      |                                                    | 2 |  |  |             |  |                                                          |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |                                                    |   |  |  |             |  |                                                          |
| 2.1                                                   | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| 2.2                                                   | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| 2.3                                                   | Физическая нагрузка                                | 2 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение                              |
|                                                       |                                                    |   |  |  |             |  | учебных и практических задач                             |

|                                                                |                                     |    |  |  |             |  |  |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----|--|--|-------------|--|--|
| Итого по разделу                                               |                                     | 4  |  |  |             |  |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |                                     |    |  |  |             |  |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |                                     |    |  |  |             |  |  |
| 1.1                                                            | Закаливание организма               | 1  |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  |  |
| 1.2                                                            | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1  |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  |  |
| Итого по разделу                                               |                                     | 2  |  |  |             |  |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |                                     |    |  |  |             |  |  |
| 2.1                                                            | Гимнастика с основами акробатики    | 16 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  |  |
| 2.2                                                            | Легкая атлетика                     | 10 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  |  |
| 2.3                                                            | Лыжная подготовка                   | 12 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  |  |
| 2.4                                                            | Плавательная подготовка             | 12 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  |  |
| 2.5                                                            | Подвижные и спортивные игры         | 16 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  |  |
| Итого по разделу                                               |                                     | 66 |  |  |             |  |  |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                     |    |  |  |             |  |  |

|     |                                                              |    |  |  |             |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------|----|--|--|-------------|--|--|
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------|----|--|--|-------------|--|--|

|                                     |     |   |   |  |  |  |  |
|-------------------------------------|-----|---|---|--|--|--|--|
| Итого по разделу                    | 28  |   |   |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 |  |  |  |  |

## 4 КЛАСС

| № п/п                                                 | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования | Способ оценки итоговых планируемых результатов            |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                                       |                                       | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                |                                                                            |                                                           |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |                                       |                  |                    |                     |                                                |                                                                            |                                                           |
| 1.1                                                   | Знания о физической культуре          | 2                |                    |                     | РЭШ МЭШ ЦОК                                    |                                                                            | - устный опрос;<br>- решение учебных и практических задач |
| Итого по разделу                                      |                                       | 2                |                    |                     |                                                |                                                                            |                                                           |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |                                       |                  |                    |                     |                                                |                                                                            |                                                           |
| 2.1                                                   | Самостоятельная физическая подготовка | 3                |                    |                     | РЭШ МЭШ ЦОК                                    |                                                                            | - устный опрос;<br>- решение учебных и практических задач |



|                                     |                                                                                 |   |  |  |             |  |                                                          |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------------|--|----------------------------------------------------------|
| 2.2                                 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| Итого по разделу                    |                                                                                 | 5 |  |  |             |  |                                                          |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> |                                                                                 |   |  |  |             |  |                                                          |

|                                                                |                                                                    |   |  |  |             |  |                                                          |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------------|--|----------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |                                                                    |   |  |  |             |  |                                                          |
| 1.1                                                            | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| 1.2                                                            | Закаливание организма                                              | 1 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| Итого по разделу                                               |                                                                    | 2 |  |  |             |  |                                                          |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |                                                                    |   |  |  |             |  |                                                          |

|     |                                  |    |  |  |             |  |                                                          |
|-----|----------------------------------|----|--|--|-------------|--|----------------------------------------------------------|
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| 2.2 | Легкая атлетика                  | 9  |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| 2.3 | Лыжная подготовка                | 12 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
|     |                                  |    |  |  |             |  |                                                          |
| 2.4 | Плавательная подготовка          | 14 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры      | 16 |  |  | РЭШ МЭШ ЦОК |  | - устный опрос;<br>-решение учебных и практических задач |

|                                                                |                                                              |     |   |   |             |                                                           |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|---|---|-------------|-----------------------------------------------------------|
| Итого по разделу                                               |                                                              | 65  |   |   |             |                                                           |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                              |     |   |   |             |                                                           |
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28  |   |   | РЭШ МЭШ ЦОК | - устный опрос;<br>- решение учебных и практических задач |
| Итого по разделу                                               |                                                              | 28  |   |   |             |                                                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |                                                              | 102 | 0 | 0 |             |                                                           |