

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Куйбышевская средняя общеобразовательная школа»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель МО:  
Старикова Л.Л.

Протокол № 1 от  
« 24 » 08 2021г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР  
Копытина Л.В.

« 25 » 08 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор:  
Мовенко Н.Н.

Приказ № 135 от  
« 24 » 08 2021г.



Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре  
1 класс  
начального общего образования  
базовый уровень

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях.  
1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019  
на 2021-2022 учебный год

Составитель:  
Волощенко Марина Владимировна,  
учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

Куйбышево  
2021

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Образовательной программы МБОУ «Куйбышевская СОШ», авторской программы В. И. Ляха 1-4 классы», 2019, Положения о рабочей программе МБОУ «Куйбышевская СОШ». Работа по данному курсу обеспечивается УМК:

- :
1. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций.-М.:Просвещение, 2019 г
  2. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций.-М.:Просвещение, 2014 г
  3. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/В. И. Лях .- М.:Просвещение, 2013 г

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

*Целью* школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

#### МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе —102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

#### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

##### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

##### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

##### Физическое совершенствование

##### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

##### Спортивно-оздоровительная деятельность

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.*

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Плавание. Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

В связи со спецификой предмета часы по темам: «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры» - поделены на осенний и весенний период (Iчетверть, IVчетверть). «Гимнастика с основами акробатики» следует сразу за темой «Подвижные игры» (IIчетверть), т. к. тему «Лыжная подготовка» необходимо изучать в зимний период (IIIчетверть). В рабочей программе учтена возможность перераспределения учебного материала из-за отсутствия бассейна. Добавлены часы на такие виды программного материала как «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки»

В классе обучаются два ребенка с ОВЗ

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета для детей с ОВЗ**

**Личностные результаты освоения содержания учебного предмета:** 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; 5) принятие и освоение социальной роли

обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; 8) развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты освоения содержания учебного предмета:** 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач; 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач; 8) использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах; 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений; 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты освоения содержания учебного предмета:** 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; 2) овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность; 3) формирования навыка системного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателя основных физических качеств.

В связи со спецификой предмета часы по темам: «Легкая атлетика», «Подвижные игры» - поделены на осенний и весенний период (I четверть, IV четверть). «Гимнастика с основами акробатики» следует сразу за темой «Подвижные игры» (II четверть), т. к. тему «Лыжная подготовка» необходимо изучать в зимний период (III четверть). В связи с этой необходимостью, разделы: «Организация здорового образа жизни»,

«Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью», «Физкультурно — оздоровительная деятельность» - перемежаются с темами из раздела «Спортивно — оздоровительная деятельность»

### Тематическое планирование.

99 часов

№	Тема урока	Решаемые проблемы	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1 четверть- 24 часа</b>			
<b>Легкая атлетика – 10 часов, подвижные и спортивные игры 14 часов</b>			
1	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b> ТБ на уроках легкой атлетики Виды ходьбы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
2	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Личная гигиена</b> Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
3	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Твой организм.</b> Челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м,	
4	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	<b>Первая помощь при травмах</b> Равномерный, медленный, до 3—4 мин	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
5	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Эстафеты	
6	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	<b>Закаливание</b> Бег с ускорением от 10 до 15 м	
7	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

		приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
8	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов	
9	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	<b>Сердце и кровеносные сосуды</b> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через предметы в парах. Преодоление естественных препятствий.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
10	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м, на дальность отскока от пола и от стены	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
11	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	<b>Основные части тела человека.</b> Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Ловля и передача мяча на месте	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
12	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля и передача мяча на месте	
13	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	<b>Мозг и нервная система</b> Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй»	
14	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ведение мяча на месте правой, левой рукой	
15	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках,	Ведение мяча на месте правой, левой рукой	

	передачах и ведении мяча.		
16	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	<b>Пища и питательные вещества</b> Подвижные игры «Мяч водящему»	
17	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля и передача мяча в движении в парах	
18	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	<b>Спортивная одежда и обувь</b> Подвижные игры «У кого меньше мячей»	
19	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ведение мяча в движении правой левой рукой	
20	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ведение мяча в движении правой левой рукой	
21	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ведение мяча на месте, в шаге, в беге, по сигналу.	
22	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	<b>Вода и питьевой режим</b> Подвижные игры «Школа мяча»	
23	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Броски мяча в цель	
24	Закрепление и	Подвижные игры «Мяч в корзину»	



	совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	Подвижные игры «Попади в обруч»	
<p align="center"><b>2 четверть- 24 часа</b>  <b>Гимнастика с основами акробатики-20 часов, плавание 4 часа</b></p>			
25	Освоение строевых упражнений	<b>Осанка</b> Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
26	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	<b>Органы пищеварения</b> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
27	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	
28	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Общеразвивающие упражнения с предметами	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
29	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами,	<b>Мышцы</b> Общеразвивающие упражнения обручем,	

	развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	флажками.	
30	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
31	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Кувырок вперёд	
32	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Кувырок в сторону.	
33	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев	
34	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
35	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	<b>Тренировка ума и характера</b> Подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате	
36	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	
37	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
38	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	

39	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.	
40	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	<b>Спортивная одежда и обувь</b> Перелезание через гимнастического коня.	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения
41	Освоение навыков равновесия.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки
42	Освоение навыков равновесия.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	
43	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.
44	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки	
45	Плавание	<b>Органы дыхания</b> Плавательные упражнения и предметов для обучения. Способы плавания.  Влияние плавания на состояние здоровья.  Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
46	Плавание		
47	Плавание		
48	Плавание		

3 четверть- 27 часов Лыжные гонки -20часов, подвижные и спортивные игры – 7 часов			
49	Освоение техники лыжных ходов.	Техника безопасности на уроках на открытом воздухе. <b>Первая помощь при травмах</b> Переноска и надевание лыж.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
50	Освоение техники лыжных ходов.	<b>Спортивная одежда и обувь</b> Передвижение ступающим шагом.	
51	Освоение техники лыжных ходов.	Передвижение ступающим шагом.	
52	Освоение техники лыжных ходов.	Передвижение скользящим шагом без палок	
53	Освоение техники лыжных ходов.	Передвижение скользящим шагом без палок	
54	Освоение техники лыжных ходов.	Передвижение скользящим шагом без палок	
55	Освоение техники лыжных ходов.	Передвижение скользящим шагом без палок	
56	Освоение техники лыжных ходов.	Передвижение скользящим шагом без палок	
57	Освоение техники лыжных ходов.	Передвижение скользящим шагом без палок	
58	Освоение техники лыжных ходов.	Передвижение скользящим шагом без палок	
59	Освоение техники лыжных ходов.	Поворот на месте переступанием.	
60	Освоение техники лыжных ходов.	Торможение падением на лыжах	
61	Освоение техники лыжных ходов.	Подъёмы и спуски под уклон.	
62	Освоение техники лыжных ходов.	Подъёмы и спуски под уклон.	
63	Освоение техники лыжных ходов.	Подъёмы и спуски под уклон.	
64	Освоение техники лыжных ходов	Передвижение на лыжах до 1 километра	
65	Освоение техники лыжных ходов.	Передвижение на лыжах до 1,5 километра	
66	Освоение техники лыжных ходов.	Лыжная эстафета. Регуляция эмоций в процессе занятий.	
67	Освоение техники лыжных ходов.	Лыжная эстафета. Регуляция эмоций в процессе занятий.	

68	Освоение техники лыжных ходов.	Лыжная эстафета. Регуляция эмоций в процессе занятий.	
69	Подвижная игра «Антывышибалы»	ТБ на уроках подвижных игр <b>Самоконтроль</b> Подвижная игра «Антывышибалы»	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки
70	Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Подвижные игры «Бегуны и прыгуны», «Антывышибалы»	
71	Подвижная игра «Земля, вода, воздух»	Подвижные игры «Земля, вода, воздух», «Антывышибалы», «Бегуны и прыгуны»	
72	Подвижная игра «Командные хвостики»	Подвижная игра «Командные хвостики», Земля, вода, воздух», «Бегуны и прыгуны»	
73	Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Подвижные игры «Ловишка с мячом и защитниками», «Земля, вода, воздух»	
74	Подвижная игра «Флаг на башне»	Подвижные игры «Флаг на башне», «Ловишка с мячом и защитниками», «Земля, вода, воздух»	
75	Подвижная игра «Хвостики»	Подвижные игры «Хвостики», «Флаг на башне», «Ловишка с мячом и защитниками»	
<b>4 четверть – 24 часов</b> <b>Легкая атлетика -12 часов, подвижные и спортивные игры-12 часов</b>			
76	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Органы чувств</b> ТБ на уроках легкой атлетики Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
77	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Спортивная одежда и обувь</b> Эстафеты с бегом на скорость.	
78	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	<b>Первая помощь при травмах</b> Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
79	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Эстафеты	
80	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	<b>Скелет</b> ТБ на уроках легкой атлетики Подвижная игра «К своим флажкам»	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки
81	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных	Подвижная игра «Два мороза», «К своим флажкам»	

	способностей, способности к ориентированию в пространстве.		
82	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	<b>Основные внутренние органы</b> Подвижная игра «Пятнашки», «Два мороза»,	
83	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Подвижная игра «Пустое место», «Пятнашки»,	
84	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
85	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).	
86	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	В длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см	
87	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	<b>Первая помощь при травмах</b> Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
88	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Подвижная игра «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»	
89	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие	Подвижная игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде»	

	скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.		
90	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Подвижная игра «Удочка», «Лисы и куры»	
91	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Подвижная игра «Волк во рву», «Удочка»	
92	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м)	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
93	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд, вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд, вверх из того же и. п. на дальность.	
94	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).	
95	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Метание малого мяча с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены.	
96	Самостоятельные занятия.	Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей,	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

		других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).	
97	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Подвижная игра «Кто дальше бросит»,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
98	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых	Подвижная игра «Точный расчёт», «Кто дальше бросит»	
99	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых	Подвижная игра «Метко в цель», «Точный расчёт»	



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях- М.: Просвещение, 2019 Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4: пособие для учителей для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях - М.: Просвещение, 2014

Физическая культура. Учебник 1-4 кл. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях- М.: Просвещение, 2013

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/> <https://uchi.ru/main>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Физическая культура. Учебник 1-4 кл. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях- М.: Просвещение, 2013

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

**Лист внесения изменений в программу**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Примечание