

**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  
2 класс  
начального общего образования  
базовый уровень**

**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  
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).

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

##### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

##### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### 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 её 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 здоровье сберегающую жизнедеятельность; 3) формирования навыка системного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателя основных физических качеств.

## 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 вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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 и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед 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 (1 кг) 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: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. **Проплыwanie учебных дистанций:** произвольным способом.

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

**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: «Легкая 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», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», « Лыжные гонки»

#### Тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся	Информационно е сопровождение
<b>1 четверть- 24 часа</b> <b>Легкая атлетика – 10 часов, подвижные и спортивные игры 14часов</b>			
1	<b>Когда и как возникла физическая культура</b> Различные виды ходьбы.	Соблюдают правила ТБ на уроке физкультуры и во время проведения легкой атлетики. Осваивают технику выполнения ходьбы. 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.	Методические рекомендации
2	<b>Личная гигиена.</b> Различные виды бега, чередование с ходьбой.	Выполняют бег в равномерном темпе, изменять его направление по сигналу учителя, под счет, уметь чередовать бег с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий Соблюдают правила подвижной игры «Пятнашки»	Методические рекомендации
3	<b>Твой организм.</b> Эстафеты с бегом на скорость.	Выполняют бег на скорость. Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Методические рекомендации
4	<b>Первая помощь при травмах.</b> Прыжки	Прыгают на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с 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; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.	Методические рекомендации

		Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Соблюдают правила подвижной игры « Два мороза»	
5	Бег с преодолением препятствий, с изменением направления.	Выполняют бег с преодолением препятствий, с изменением направления, по разметке. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдают правила подвижной игры «Два мороза».	Методические рекомендации
6	<b>Закаливание.</b> Равномерный медленный бег в течении 3 минут	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. 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. Соблюдают правила подвижной игры «К своим флажкам».	Методические рекомендации
7	<b>Сердце и кровеносные сосуды.</b> Равномерный медленный бег в течении 4 минут		
8-9	Равномерный медленный бег в течении 5-6 минут		
11-13	<b>Основные части тела человека.</b> Ловля и передача мяча на месте	Основные части тела человека. (на 1 уроке). Соблюдают ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Правильно выполнять технику ловли и передачи мяча на месте. Соблюдают правила подвижной игры «Играй, играй, мяч не теряй»	ТБ Методические рекомендации
14-16	<b>Мозг и нервная система</b> Ведение мяча на месте правой, левой рукой	Мозг и нервная система. (на 1 уроке) .Правильно выполнять технику ведения мяча на месте Соблюдают правила подвижной игры «Играй, играй, мяч не теряй»	Методические рекомендации
17-19	<b>Пища и питательные вещества.</b> Ловля и передача мяча в движении в парах	Пища и питательные вещества (на 1 уроке). Правильно выполнять технику ловли и передачи мяча в движении в парах. Соблюдают правила подвижной игры «Играй, играй, мяч не теряй»	Методические рекомендации
20-21	<b>Вода и питьевой режим.</b> Введение мяча в движении правой левой рукой	Вода и питьевой режим. (на 1 уроке). Правильно выполнять технику ведения мяча в движении. Соблюдают правила подвижной игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей»	Методические рекомендации
22-23	Ведение мяча на месте, в шаге, в беге, по сигналу.	Осуществлять ведение мяча на месте, в шаге. Соблюдают правила подвижной игры «Мяч водящему», «Школа мяча»	Методические рекомендации
24	<b>Спортивная одежда и обувь.</b> Броски мяча в цель	Спортивная одежда и обувь. (на 1 уроке). Выполнять броски мяча в кольцо, щит, обруч Соблюдают правила подвижной игры «Школа мяча», «Мяч в корзину	Методические рекомендации
<p align="center"><b>2 четверть- 24 часа</b>  <b>Гимнастика с основами акробатики –19 часов, подвижные и спортивные игры 5 часа</b></p>			



25	<b>Осанка.</b> Строевые упражнения	Соблюдают правила ТБ на уроках акробатики. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы (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!»)	Методические рекомендации
26	<b>Спортивная одежда и обувь.</b> ОРУ без предметов	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Методические рекомендации
27	ОРУ с предметами	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	Методические рекомендации
28	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.	Методические рекомендации
29	Кувырок вперед, в сторону		Методические рекомендации
30-31	Стойка на лопатках согнув ноги		Методические рекомендации
32	Перекаты в группировке, вперед в упор присев		
33-34	Упражнения в равновесии и лазании по гимнастической стенке и канату.	Выполняют 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	Методические рекомендации
35-37	Лазание по скамейке	Выполняют 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. 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.	

		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	Танцевальные шаги 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.	Методические рекомендации
39-40	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	Выполняет стойку 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	Методические рекомендации
41	Тест на гибкость	Демонстрируют гибкость во время упражнений.	Методические рекомендации
42	Упражнения на равновесие	Выполняют стойку 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; 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.	Методические рекомендации
43	Опорные прыжки	Перелезают 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	Методические рекомендации
44	<b>Тренировка ума и характера.</b> Подвижная игра «Пустое место»	ТБ.Соблюдают правила подвижной игры «Пустое место»	Методические рекомендации
45	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Соблюдают правила подвижной игры« Зайцы в огороде», ориентировка в пространстве.	Методические рекомендации
46	Подвижная игра «Волк во рву».	Соблюдают правила подвижной игры «Волк во рву», совершенствовать прыжки в длину.	Методические рекомендации
47	Подвижная игра «Лисы и куры»	Соблюдают правила подвижной игры«Лисы и куры», ориентировка в пространстве.	Методические рекомендации

48	Подвижная игра «Прыгающие воробышки»	Соблюдают правила подвижной игры «Прыгающие воробышки»	Методические рекомендации
<p align="center"><b>3 четверть- 30 часов</b></p> <p align="center"><b>Лыжные гонки -20часов, подвижные и спортивные игры – 7 часов, плавание – 3 часа</b></p>			
49	<b>Органы дыхания.</b> Переноска и надевание лыж.	Техника безопасности на уроках на открытом воздухе. Правильно ведут себя на уроках физкультуры, во время занятий по лыжной подготовке Правильно переносят и надевают лыжи.	Методические рекомендации
50-51	Передвижение ступающим шагом.	Передвигаются ступающим шагом.	Методические рекомендации
52-55	Передвижение скользящим шагом без палок	Передвигаются скользящим шагом без палок Правильно работают руками при передвижении скользящим шагом без палок	Методические рекомендации
56-57	Передвижение скользящим шагом с палками	Передвигаются скользящим шагом с палками	
58-59	Поворот на месте переступанием.	Выполняют повороты на месте переступанием	Методические рекомендации
60	Торможение падением на лыжах	Передвижение на лыжах ступающим шагом, торможение падением	Методические рекомендации
61	Подъёмы и спуски под уклон.	Выполняют подъёмы и спуски под уклон. Осуществляют самоконтроль за правильностью выполнения упражнения	Методические рекомендации
62	Подъёмы и спуски под уклон	Выполняют подъёмы и спуски под уклон соблюдая правила и указания.	Методические рекомендации
63	Подъём на склон «ёлочкой»	Выполняют подъём на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой» и спуску со склона в основной стойке	Методические рекомендации
64	Передвижение на лыжах до 1 километра	Передвигаются на лыжах до 1 километра используя знакомые правила и технику передвижения на лыжах	Методические рекомендации
65	Передвижение на лыжах 1,5 километра	Передвигаются на лыжах до 1,5 километра используя знакомые правила и технику передвижения на лыжах	Методические рекомендации
66	Передвижение на лыжах змейкой и обгон	Передвигаются на лыжах различными ходами, выполнять поворот переступанием, обгону по дополнительной лыжне	Методические рекомендации
67- 68	Лыжная эстафета.	Участвуют в лыжной эстафете, контролируют эмоции Выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Методические рекомендации
69	<b>Органы пищеварения.</b> Подвижная игра « Играй, играй мяч не теряй»	ТБ на занятиях подвижные игры. Соблюдают правила подвижной игры « Играй, играй мяч не теряй»	ТБ Методические рекомендации
70	<b>Первая помощь при травмах.</b> Подвижная игра	Соблюдают правила подвижной игры «Мяч водящему», развивать реакцию, ловкость и быстроту мышления	Методические рекомендации

	«Мяч водящему»		
71-73	Броски мяча через волейбольную сетку	Правильно бросают и ловят мяч с дальних линий площадки, соблюдают технику безопасности.	Методические рекомендации
74-75	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций		Методические рекомендации
76-78	Плавание	Описывают технику выполнения плавательных упражнений	Методические рекомендации
<p align="center"><b>4 четверть– 24 часов</b>  <b>Легкая атлетика -12 часов, подвижные игры-12 часов</b></p>			
79	<b>Личная гигиена.</b> Челночный бег 3х10	Выполняют ТБ на уроках легкой атлетики. Выполняют челночный бег с большой скоростью. Соблюдают правила игры «Ловишки», «Мяч по кругу», «Угадай и догони».	ТБ. Методические рекомендации
80	<b>Органы чувств.</b> Прыжки	На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, с высоты до 40 см	Методические рекомендации
81-82	Прыжки	Прыгают в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов Соблюдают правила игры «Волк и ягнята», «Иголка, нитка, узелок»	Методические рекомендации
83-84	Метание мяча в горизонтальную цель. Тестирование бега на 30 метров.	Метают мяч в горизонтальную цель. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Преодолевают дистанцию 30 метров с максимальной скоростью.	Методические рекомендации
85-86	Метания в вертикальную цель.	Метают мяч в вертикальную цель. Соблюдают правила игры «Ловишки», «Мяч по кругу», «Угадай и догони».	Методические рекомендации
87-88	Метание мяча на дальность	Метают мяч на дальность Соблюдают правила игры «Ловишки», «Мяч по кругу», «Угадай и догони».	Плакаты, презентации
89-90	Круговая эстафета.	Выполняют бег в равномерном темпе, изменяют его направление по сигналу учителя, уметь чередовать бег с ходьбой. Круговая эстафета.	Методические рекомендации
91	<b>Самоконтроль.</b> Удар по неподвижному футбольному мячу с места	Производят удар по неподвижному мячу с места	ТБ Методические рекомендации
92-93	Удар по неподвижному мячу с одного шага	Производят удар по неподвижному мячу с одного шага	Методические рекомендации
94	Ведение футбольного мяча по прямой	Выполняют ведение футбольного мяча по прямой	Методические рекомендации
95	Ведение футбольного мяча	Выполняют ведение футбольного мяча змейкой не задевая фишек	Методические

	змеёйкой ( вокруг фишек)		рекомендации
96-97	Эстафета. Подвижная игра « Метко в цель»	Выполняют эстафету Соблюдают правила подвижной игры « Метко в цель»	Методические рекомендации
98-99	Эстафета. Подвижные игры «Смена сторон», «Вызов номеров»	Выполняют эстафету. Играют в подвижные игры	Методические рекомендации
100-101	Подвижные игры «Удочка», «Кот и мыши».	Соблюдают правила подвижной игры «Удочка», «Кот и мыши».	Методические рекомендации
102	Подвижная игра «Школа мяча».	Соблюдают правила подвижной игры «Школа мяча».	Методические рекомендации

### **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

**Лист внесения изменений в программу**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Примечание



