Северо-Западное управление министерства образования Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Четыровка
муниципального района Кошкинский Самарской области
(ГБОУ ООШ с.Четыровка)
ИНН 6381019168 КПП 638101001
446804, Самарская область, муниципальный район Кошкинский, с. Четыровка, ул. Центральная 31,
телефон 8(84650)49243 E-mail: chetyr_sch_szu@63edu.ru

РАССМОТРЕННО на заседании МО учителей Протокол №1 от «27» августа 2026 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____Р. В. Рябова «27» августа 2026 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ ООШ с.Четыровка _____В.М. Подковыров Приказ № 50/1-од от «28» августа 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец: Подковыров Владимир Михайлович
Сертификат:
1B9B2B2203BBD335C91839BF50CA8931B1BD0BC4
Действителен с 21.11.2024 по 21.11.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): _Физическая культура_____

Класс: _1-4_____

Количество часов по учебному плану 371(1кл.- 99ч., 2кл.- 102ч., 3кл.- 102ч., 4- 68ч.)в год, 1кл.- 3ч., 2кл.-3ч., 3кл.- 3ч., 4кл.-2ч. в неделю

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой начального общего образования по учебному предмету «_Физическая культура_»

Составитель(и): учителя физической культуры Толстиков А.Е., Антонова С.В.

Учебники: Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
Физическая культура: 2 класс, учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение». Физическая культура: 3 класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение». Физическая культура: 4 класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
Сроки действия экспертного заключения вышеперечисленных учебников с 21 сентября 2022г.(Приказ Министерства просвещения РФ №858) до 31 августа 2032г.

с. Четыровка, 2026 -2027 учебный год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов является адаптированной. Она составлена так, что включает в себя и обучение детей с особыми возможностями обучения (ЗПР, варианты 7.1 и 7.2.) Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1.Федерального закона от 29.12. 2012г. №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2.Приказа Министерства просвещения Российской Федерации « Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования» от 31 мая 2021г. № 286.

3.Примерной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021г. М: 2021г. Просвещение 2021г.

4.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598);

5..Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»

6..Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» Санитарные правила вводятся в действие с 1 января 2021 года и действуют до 1 января 2027 года.

7. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495"Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реалии-зации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющим и образовательную деятельность и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий".

Параллель	**Программы и методические материалы для учителя**	**Учебники, реализующие рабочую программу**
1класс 2класс 3 класс 4 класс	1.Примерная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по	Учебник Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс. 14-е издание, переработанное. Учебник Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс. 13-е издание, переработанное

	общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021г. М: «Издательство «Просвещение» 2021г. Методические материалы для учителя: 1.МатвеевА.П.1-4классы .(https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi02 Цифровые образовательные ресурсы сети Интернет https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ	Учебник Матвеев А.П. Физическая культура. 3 класс. 5-е издание, переработанное. Учебник Матвеев А.П. Физическая культура . 4 класс. 5-е издание, переработанное. Все данные учебники ОА « Издательство» «Просвещение» 2022г. Срок действия экспертного заключения до 31августа 2032 г.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий. Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями, умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значении учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно - деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно - процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура» Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активным участии в

спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально – технической базы, квалификации педагогического состава.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование» В связи с тем, что программа является адаптированной(для детей с ЗПР) в программу включен раздел «Коррекционная работа», который включает в себя работу с данными детьми. Коррекционная работа проводится на каждом уроке.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 371ч(в 1; 2; 3 классах три часа в неделю в каждом классе, в 4 классе два часа в неделю):1класс—99ч; 2класс—102ч; 3класс—102ч; 4класс—68ч.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЗНАНИЯ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (для 1-4 классов) выделены курсивом:

Физическая культура. *Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.*

Физические упражнения. *Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники*

изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

1.КЛАСС

I. Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. **II. Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.
III. Физическое совершенствование.

1.*Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.
2.Спортивно-оздоровительная физическая культура Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. В неё входят следующие модули:

Модуль 1 «Лёгкая атлетика.» Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Модуль 2. «Гимнастика с основами акробатики.» Исходные положения в физических упражнениях :стойки, упоры, седы, положение лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения, лёжа на спине на животе; подъём ног из положения, лёжа на животе; сгибание рук в положении упор, лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.,

Модуль 3 «Лыжная подготовка». Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Модуль 4 «Подвижные и спортивные игры» Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижные игры.

3.Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2.КЛАСС

I. Знания о физической культуре. из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности **Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физической культуре.

II. Физическое совершенствование.

1.Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием Составление комплекса утренней зарядки физкультминутки для занятий в домашних условиях.

2.Спортивно-оздоровительная физическая культура.
В неё входят следующие модули:

Модуль1 «Лёгкая атлетика» Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта Прыжок в высоту с прямого разбега Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Модуль 2 «Гимнастика с основами акробатики» Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений Прыжки со скакалкой на двух ногах и

поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Модуль 3 « Лыжная подготовка.» Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Модуль 4 «Подвижные игры.» Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)

3.Прикладно - ориентированая физическая культура.

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3.КЛАСС

I. Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России История появления современного спорта.

II. Способы самостоятельной деятельности.

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

III. Физическое совершенствование.

1.Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

2.Спортивно-оздоровительная физическая культура. В неё входят следующие модули:

Модуль 1 «Лёгкая атлетика.» Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной

направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30м.

Модуль 2 «Гимнастика с основами акробатики». Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колени изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку на зад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька.

Модуль 3 «Лыжная подготовка». Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте, в движении Торможение плугом.

Модуль 4 «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

3.Прикладно - ориентированая физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4.КЛАСС

I. Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

II. Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.

Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой

III. Физическое совершенствование.

1.Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры

2 .Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Модуль1 «.Лёгкая атлетика». Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование Метание малого мяча на дальность стоя на месте. ***Модуль 2 «Гимнастика с основами акробатики»*** Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка»

Модуль 3 «Лыжная подготовка». Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Модуль 4 «Подвижные и спортивные игры» Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой

деятельности. ***3.Прикладно - ориентированая физическая культура.*** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

III. КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

1. Реализация коррекционной направленности обучения:

- выделение существенных признаков изучаемых явлений (умение анализировать, выделять главное в материале);
- опора на объективные внутренние связи, содержание изучаемого материала (в рамках предмета и нескольких предметов);
- соблюдение в определение объёма изучаемого материала, принципов необходимости и достаточности;
- введение в содержание учебных программ коррекционных разделов для активизации познавательной деятельности;
-учет индивидуальных особенностей ребенка, т. е. обеспечение личностно ориентированного обучения;
- практико-ориентированная направленность учебного процесса;
- связь предметного содержания с жизнью;
- проектирование жизненных компетенций обучающегося;
- включение всего класса в совместную деятельность по оказанию помощи друг другу;
- привлечение дополнительных ресурсов (специальная индивидуальная помощь, обстановка, оборудование, другие вспомогательные средства).

2. Проектирование наряду с основными образовательными задачами индивидуальных образовательных задач для детей с ЗПР

Обязательным разделом рабочей программы в части календарно-тематического планирования является планирование коррекционной работы по предмету, которая предусматривает:

-- восполнение пробелов в знаниях;
- подготовку к усвоению и отработку наиболее сложных разделов программы;
- развитие высших психических функций и речи обучающихся.

3. Использование приёмов коррекционной педагогики на уроках:

- наглядные опоры в обучении; алгоритмы, схемы, шаблоны;
- поэтапное формирование умственных действий;
- опережающее консультирование по трудным темам, т.е. пропедевтика;
- безусловное принятие ребёнка, игнорирование некоторых негативных поступков; - обеспечение ребёнку успеха в доступных ему видах деятельности.

4. Особенности адаптации рабочей программы по предмету «Физическая культура» Изучение предметной области «Физическая культура» должна обеспечить:

- осознание значения здоровья в повседневной жизни человека;

- понимание значения спорта в современном мире;
- формирование представлений о спорте как части общечеловеческой культуры.
В результате изучения предметной области «Физическая культура» обучающиеся с ЗПР развивают логическое мышление, получают представление о спорте; учатся применять знания в повседневной жизни; овладевают умениями учебных задач; развивают интуицию.

Нагрузка на занятиях АФК (адаптивная физическая культура) осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса.

Занятия АФК включают в себя три периода:
1.Вводный период проводится в виде тестирования. По его итогам получаем оценку функционального состояния организма ребенка.
2. Основной период включает в себя: упражнения по совершенствованию дыхания; общеразвивающие упражнения; корригирующие упражнения; тренировки мышечной дыхательной и сердечно - сосудистой систем с индивидуальным дозированием нагрузки и дальнейшим её возрастанием.
3.Заключительный период, в ходе которого осуществляется дальнейшее совершенствование и закрепление техники выполнения общих развивающих упражнений и индивидуальных комплексов (основного и сопутствующих заболеваний, на оснований) специальных упражнений. На этом этапе подводятся итоги всех занятий, даются рекомендации для самостоятельных занятий.
***Адаптивная физическая реабилитация.1.Общеразвивающие упражнения 2.Коррекционно-развивающие игры*:** «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч»,и т.д.

2.Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч) и т.д.
3.Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

4.Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; и т.д.

5.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы», и т.д.

6.Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп и другие упр.

7.Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево),и другие упр.

8.Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью и другие упр.

9.Упражнения на развитие двигательных умений и навыков: *построения и перестроения*: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» с помощью; размыкание в шеренге

и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.
Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 Х 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.
Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.
Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами:

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки; выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;
понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль: контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;
демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:
демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;
выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:
соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;
демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:
объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Режим дня школьника	1
Итого по разделу		1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Гигиена человека	1
1.2	Осанка человека	1
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1
Итого по разделу		3
		6
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18
2.2	Лыжная подготовка	12
2.3	Легкая атлетика	18
2.4	Подвижные и спортивные игры	19
Итого по разделу		73
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26
Итого по разделу		26
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1
• Итого по разделу		1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Физическое развитие и его измерение	5
Итого по разделу		5
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1
Итого по разделу		2
ИТОГО		**8**
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18
2.2	Лыжная подготовка	12
2.3	Легкая атлетика	18
2.4	Подвижные игры	22
Итого по разделу		**78**
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	**24**
Итого по разделу		24
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**102**

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего

Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		**2**
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1
2.3	Физическая нагрузка	2
Итого по разделу		**4**
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1
Итого по разделу		**2**
ИТОГО		**8**
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18
2.2	Лыжная подготовка	12
2.3	Легкая атлетика	16
2.4	Подвижные игры	22
Итого по разделу		**76**
Раздел 3. Прикладно - ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26
Итого по разделу		**26**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**102**

4 КЛАСС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**
		Всего
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	2
Итого по разделу		**2**

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1
Итого по разделу		**4**
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
1.2	Закаливание организма	1
	Итого по разделу	2
	ИТОГО	**8**
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12
2.2	Лыжная подготовка	10
2.3	Легкая атлетика	10
2.4	Подвижные игры	12
Итого по разделу		**52**
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16
Итого по разделу		**16**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**68**

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура:1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Физическая культура:2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Физическаякультура:4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1.МатвеевА.П.1- 4классы.(https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi02)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/9/ РЭШ