**Приложение**

**к адаптированной**

 **основной образовательной программе**

**начального общего образования**

 **МБОУ – школы №23 г.Орла**

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

 **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

 **(вариант 5.1)**

**(базовый уровень)**

[УМК Физическая культура В. И. Лях (1-4)](https://prosv.ru/umk/history-vigasin.html)

**Аннотация к адаптированной рабочей программе по учебному предмету « физическая культура»**

**Авторы:** В. И. Лях

**Основные цели :**

* реализация учебного предмета «физическая культура» заключается в обеспечении овладения обучающимися с тяжелыми нарушениями речи необходимым (ТНР) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии их физических способностей, психического и личностного развития для наиболее полноценной жизни в обществе.
* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха
* формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

**Разделы рабочей программы:** содержание учебного предмета, планируемые результаты освоения учебного предмета, тематическое планирование.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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.

Рабочая программа адаптирована с учетом особенностей здоровья и физического развития обучающихся с ОВЗ (ТНР).

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социо-культурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 и 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 значение 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 и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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.

Содержание программы по физической культуре 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».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

‌Общее число часов для изучения физической культуры  (вариант 5.1)  на уровне начального общего образования составляет– 270 часов и: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю); во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю); в 3 классе –  68 часов (2 часа в неделю); в 4 классе –  68 часов (2 часа в неделю).

**Содержание учебного предмета « физическая культура »**

**1 класс**

***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.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование.*** *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.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения 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 и 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.

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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

**2 КЛАСС**

***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.

***Физическое совершенствование***. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* 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.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные 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 сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**3 КЛАСС**

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

***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.

***Физическое совершенствование.*** *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.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* 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 колен и 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 назад 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.

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 30 м.

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.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 КЛАСС**

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

***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.

***Физическое совершенствование.*** *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.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* 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».

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.

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.

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

**Связь с рабочей программой воспитания школы**

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков «физической культуры» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся , налаживанию позитивных межличностных отношений на уроках физкультуры, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета « физическая культура » на уровне основного общего образования».

**Планируемые результаты освоения учебного предмета « физическая культура »**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

-активное включение в общении и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

 -проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

 -проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

 -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение сними общего языка и общих интересов.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

1. находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
2. устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
3. сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
4. выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; *коммуникативные УУД:*
5. воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
6. высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
7. управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
8. обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*
9. выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
10. выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
11. проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

1. характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
2. понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
3. выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
4. обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
5. вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

1. объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
2. исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
3. делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

1. соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
2. выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
3. взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
4. контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

1. сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
2. выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
3. объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

1. взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
2. использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
3. оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

1. выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
2. самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
3. оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

1. приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
2. соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
3. выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
4. анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
5. демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
6. демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
7. играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

1. демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
2. измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
3. 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;
4. демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
5. выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
6. организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
7. выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

1. соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
2. демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
3. измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
4. выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
5. выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
6. 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 вперёд;
7. передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
8. демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
9. демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
10. 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;
11. выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
12. выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

1. объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
2. осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
3. приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
4. приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
5. проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
6. демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
7. демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
8. демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
9. выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
10. выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
11. выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
12. выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

**Тематическое планирование учебного предмета «физическая культура»**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел / тема** | **Количество часов** | **Информация об источниках** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуры 2 ч** |
| **1.1** | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **1.2** | Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности 2 ч** |
| **2.1** | Режим дня и правила его составления и соблюдения. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование 5ч** |
| **3.1** | *Оздоровительная физическая культура 3ч* |
| 3.1.1 | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.1.2 | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.1.3 | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.2** | *Спортивно-оздоровительная деятельность 2ч* |
| 3.2.1 | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.2.2** | **Гимнастика с основами акробатики** (6ч) |
| 3.2.2.1 | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.2.2 | 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. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.2.3** | **Гимнастические упражнения** (6ч) |
| 3.2.3.1 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.3.2 | Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.3.3 | Стилизованные гимнастические прыжки. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.2.4** | **Акробатические упражнения** (10ч) |
| 3.2.4.1 | Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.4.2 | Подъём ног из положения лёжа на животе. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.4.3 | Сгибание рук в положении упор лёжа. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.4.4 | Прыжки в группировке, толчком двумя ногами. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.4.5 | Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.2.5** | **Лёгкая атлетика** (12ч) |
| 3.2.5.1 | Равномерная ходьба и равномерный бег. | 6 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.5.2 | Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. | 6 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.2.6** | **Подвижные и спортивные игры** (5ч) |
| 3.2.6.1 | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. | 5 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.2.7** | **Прикладно-ориентированная физическая культура** (18ч) |
| 3.2.7.1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО**.** | 18 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah><https://www.gto.ru/> |
| **Всего** | **66 часов** |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел / тема** | **Количество часов** | **Информация об источниках** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуры (2 ч)** |
| **1.1** | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **1.2** | Зарождение Олимпийских игр древности. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности ( 3 ч)** |
| **2.1** | Физическое развитие и его измерение. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **2.2** | Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **2.3** | Составление дневника наблюдений по физической культуре. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование**  |
| **3.1** | ***Оздоровительная физическая культура*** |
| **3.1.1** | Закаливание организма обтиранием.  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.1.2** | Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.2** | ***Спортивно-оздоровительная деятельность***  |
| **3.2.1** | **Гимнастика с основами акробатики** (15ч) |
| 3.2.1.1 | Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.1.2 | Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.1.3 | Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.1.4 | Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.1.5 | Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.1.6 | Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.1.7 | Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.2.2** | **Лёгкая атлетика** (16ч) |
| 3.2.2.1 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.2.2 | Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.2.3 | Разнообразные сложнокоординированные прыжки: толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.2.4 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.2.5 | Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.2.6 | Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.2.3** | **Подвижные игры** (20ч) |
| 3.2.3.1 | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол) | 20 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.2.4** | **Прикладно-ориентированная физическая культура** (10ч) |
| 3.2.4.1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 10 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah><https://www.gto.ru/> |
| **Всего** | **68 часов** |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел / тема** | **Количество часов** | **Информация об источниках** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуры (2 ч)** |
| **1.1** | Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **1.2** | История появления современного спорта. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности ( 4 ч)** |
| **2.1** | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **2.2** | Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **2.3** | Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **2.4** | Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование (62 ч)** |
| **3.1** |  ***Оздоровительная физическая культура****(2ч)* |
| 3.1.1 | Закаливание организма при помощи обливания под душем.  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.1.2 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.2** | ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** *(60ч)* |
| **3.2.1** | **Гимнастика с основами акробатики** (30ч) |
| 3.2.1.1 | Строевые упражнения в движении противоходом | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.1.2 | Перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении . | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.1.3 | Упражнения в лазании по канату в три приёма. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.1.4 | Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.1.5 | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.1.6 | Приставным шагом правым и левым боком. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.1.7 | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.1.8 | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.1.9 | Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.1.10 | Упражнения в танцах галоп и полька. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.2.2** | **Лёгкая атлетика** (9ч) |
| 3.2.2.1 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.2.2 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.2.3 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.2.3** | **Подвижные и спортивные игры** (17ч) |
| 3.2.3.1 | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.3.2 | Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. | 5 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.3.3 | Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 5 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.3.4 | Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. | 5 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.2.4** | **Прикладно-ориентированная физическая культура** (4ч) |
| 3.2.4.1 | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 4 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah><https://www.gto.ru/> |
| **Всего** | **68 часов** |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел / тема** | **Количество часов** | **Информация об источниках** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуры (2 ч)** |
| **1.1** | Из истории развития физической культуры в России. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **1.2** | Развитие национальных видов спорта в России. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности ( 6 ч)** |
| **2.1** | Физическая подготовка. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **2.2** | Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **2.3** | Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **2.4** | Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **2.5** | Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **2.6** | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование**  |
| **3.1** | ***Оздоровительная физическая культура****(3ч)* |
| 3.1.1 | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.1.2 | Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.2** | ***Спортивно-оздоровительная деятельность***  |
| **3.2.1** | **Гимнастика с основами акробатики** (15ч) |
| 3.2.1.1 | Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.1.2 | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. | 4 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.1.3 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 4 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.1.4 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.1.5 | Упражнения в танце «Летка-енка». | 3 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.2.2** | **Лёгкая атлетика** (7ч) |
| 3.2.2.1 | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.2.2 | Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.2.3 | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.2.4 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 2 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.2.3** | **Подвижные и спортивные игры** (25ч) |
| 3.2.3.1 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.3.2 | Подвижные игры общефизической подготовки. | 6 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.3.3 | Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 6 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.3.4 | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 6 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3.2.3.5 | Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 6 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| **3.2.4** | **Прикладно-ориентированная физическая культура** (10ч) |
| 3.2.4.1 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 10 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah><https://www.gto.ru/> |
| **Всего** | **68 часов** |