

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Администрация муниципального образования «Муниципальный округ**  
**Якшур-Бодьинский район Удмуртской Республики»**  
**МБОУ Чуровская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МС  
школы

Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Мокрушина О.И.  
«30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Пантюхина Г.Н.  
Приказ № 290  
от «30» августа 2024 г.

**АДАптированная рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов с задержкой психического развития

(вариант 7.2)

**село Чур 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – Программа, Примерная рабочая программа).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

### 2.1. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 405 часов за четыре учебных года (вариант 7.1 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа); и 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 7.2 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа).

### 2.2. Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в

целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

### **2.3. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

#### **Личностные результаты**

**Освоение социальной роли ученика** проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире** проявляется в:

- выборе одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

**Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни**), проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);

- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;

- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

**Сформированность самосознания, в том числе адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, проявляется в:**

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);

- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);

- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);

- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;

- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;

- возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений** проявляется в:

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);

- возможности контролировать импульсивные желания;

- корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;

- умении проявлять терпение.

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

- умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;

- проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

### **Метапредметные результаты**

Освоение программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти – на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

**Предметные примерные планируемые результаты**

**Знания об адаптивной физической культуре**

**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека**

С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):

- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;
- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;

- называет основы личной гигиены;
- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.**

- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);
- соблюдает правила игры.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

##### **Организуемые команды и приемы**

- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
- выполняет простые перестроения в шеренге;
- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;
- удерживает статическую позу в течение 10 секунд;
- знает простые пространственные термины.

##### **Акробатические упражнения**

##### **Акробатические комбинации**

- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;
- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;
- умеет работать с тренажерами;
- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);
- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

##### **Упражнения на низкой гимнастической перекладине**

##### **Гимнастическая комбинация**

##### **Гимнастические упражнения прикладного характера**

- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;
- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;

- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.

### **Легкая атлетика**

- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;
- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.

### **Общеразвивающие упражнения**

- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания);
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;
- знает назначение спортивного инвентаря;
- умеет работать с тренажерами;
- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);
- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

### **Подвижные и спортивные игры**

- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- воспроизводит имитационные движения;
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;
- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;
- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;

- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

### **Лыжная подготовка**

- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
- строится самостоятельно;
- соблюдает технику безопасности;
- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;
- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;
- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;
- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);
- включается в соревновательную деятельность.

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;
- выполняет на память серию из 3 упражнений;
- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **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.

#### ***Лыжная подготовка***

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### ***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.

#### **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.

#### **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.

#### **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 физкультурминутки 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.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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.

##### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

##### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

##### 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.

# **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 её 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.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные 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 её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- 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:**

- 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.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные 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:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её 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;
- делать 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:**

- 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);
- 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.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные 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 её 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:**

- 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;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные 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:**

- 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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 её 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.

## **2 КЛАСС**

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 своё 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, перекачиванию;
- 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 приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **3 КЛАСС**

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 её 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 вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **4 КЛАСС**

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 лёгкой 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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.

**Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и

человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора.

- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.





## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                     | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Знания о физической культуре                              | 2                |                    |                     |  |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Режим дня школьника                                       | 1                |                    |                     |  |
| Итого по разделу   |   | 1                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |  |
| 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                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Легкая атлетика   | 18               |                    |                     |  |
| 2.2  | Гимнастика с основами акробатики                          | 18               |                    |                     |  |
| 2.3  | Лыжная подготовка   | 18               |                    |                     |  |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                               | 19               |                    |                     |  |

|  |  |    |   |   |  |
|--|--|----|---|---|--|
| Итого по разделу   |  | 73 |   |   |  |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |   |  |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 20 |   |   |  |
| Итого по разделу   |  | 20 |   |   |  |
| <b>Раздел 4. Название</b>                                      |  |    |   |   |  |
| <b>Итого</b>   |  | 0  |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 99 | 0 | 0 |  |

## 2 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы     | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Знания о физической культуре              | 2                |                    |                     |  |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Физическое развитие и его измерение       | 4                |                    |                     |  |
| Итого по разделу   |   | 4                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Занятия по укреплению здоровья            | 1                |                    |                     |  |
| 1.2  | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1                |                    |                     |  |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики          | 10               |                    |                     |  |
| 2.2  | Лыжная подготовка                         | 12               |                    |                     |  |
| 2.3  | Легкая атлетика                           | 12               |                    |                     |  |
| 2.4  | Подвижные игры                            | 12               |                    |                     |  |
| Итого по разделу   |   | 46               |                    |                     |  |

| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |   |  |
|--|--|----|---|---|--|
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 14 |   |   |  |
| Итого по разделу   |  | 14 |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 | 0 | 0 |  |

### 3 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы              | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
|  |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |  |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Знания о физической культуре                       | 1                |                    |                     |  |
| Итого по разделу   |  | 1                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |  |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                |                    |                     |  |
| 2.2  | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1                |                    |                     |  |
| 2.3  | Физическая нагрузка                                | 1                |                    |                     |  |
| Итого по разделу   |  | 3                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |  |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |  |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Закаливание организма                              | 1                |                    |                     |  |
| 1.2  | Дыхательная и зрительная гимнастика                | 1                |                    |                     |  |
| Итого по разделу   |  | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                   | 10               |                    |                     |  |
| 2.2  | Легкая атлетика                                    | 10               |                    |                     |  |
| 2.3  | Лыжная подготовка                                  | 12               |                    |                     |  |

|  |  |    |   |   |  |
|--|--|----|---|---|--|
| 2.4  | Плавательная подготовка                                      | 4  |   |   |  |
| 2.5  | Подвижные и спортивные игры                                  | 12 |   |   |  |
| Итого по разделу   |  | 48 |   |   |  |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |   |  |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 14 |   |   |  |
| Итого по разделу   |  | 14 |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 | 0 | 0 |  |

## 4 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Знания о физической культуре  | 1                |                    |                     |  |
| Итого по разделу   |   | 1                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Самостоятельная физическая подготовка   | 1                |                    |                     |  |
| 2.2  | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1                |                    |                     |  |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 1                |                    |                     |  |
| 1.2  | Закаливание организма   | 1                |                    |                     |  |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики  | 10               |                    |                     |  |
| 2.2  | Легкая атлетика   | 15               |                    |                     |  |

|  |  |    |   |   |  |
|--|--|----|---|---|--|
| 2.3  | Лыжная подготовка  | 12 |   |   |  |
| 2.4  | Плавательная подготовка                                      | 2  |   |   |  |
| 2.5  | Подвижные и спортивные игры                                  | 12 |   |   |  |
| Итого по разделу   |  | 51 |   |   |  |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |   |  |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 12 |   |   |  |
| Итого по разделу   |  | 12 |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 | 0 | 0 |  |





## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
|       |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| 1     | Что такое физическая культура  | 1                |                    |                     |  |
| 2     | Современные физические упражнения  | 1                |                    |                     |  |
| 3     | Режим дня и правила его составления и соблюдения                               | 1                |                    |                     |  |
| 4     | Личная гигиена и гигиенические процедуры                                       | 1                |                    |                     |  |
| 5     | Осанка человека. Упражнения для осанки   | 1                |                    |                     |  |
| 6     | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника            | 1                |                    |                     |  |
| 7     | Правила поведения на уроках физической культуры                                | 1                |                    |                     |  |
| 8     | Чем отличается ходьба от бега  | 1                |                    |                     |  |
| 9     | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью           | 1                |                    |                     |  |
| 10    | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью           | 1                |                    |                     |  |
| 11    | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1                |                    |                     |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
| 12 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой   | 1 |  |  |  |
| 13 | Правила выполнения прыжка в длину с места  | 1 |  |  |  |
| 14 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами   | 1 |  |  |  |
| 15 | Приземление после спрыгивания с горки матов  | 1 |  |  |  |
| 16 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения   | 1 |  |  |  |
| 17 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации   | 1 |  |  |  |
| 18 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы   | 1 |  |  |  |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры   | 1 |  |  |  |
| 20 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры  | 1 |  |  |  |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения   | 1 |  |  |  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    | норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры   |   |  |  |  |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры                      | 1 |  |  |  |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры                         | 1 |  |  |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры                         | 1 |  |  |  |
| 27 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО                         | 1 |  |  |  |
| 28 | Учимся гимнастическим упражнениям   | 1 |  |  |  |
| 29 | Исходные положения в физических упражнениях   | 1 |  |  |  |
| 30 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом  | 1 |  |  |  |
| 31 | Акробатические упражнения, основные техники   | 1 |  |  |  |
| 32 | Акробатические упражнения, основные техники   | 1 |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
| 33 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики   | 1 |  |  |  |
| 34 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры   | 1 |  |  |  |
| 35 | Способы построения и повороты стоя на месте  | 1 |  |  |  |
| 36 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)   | 1 |  |  |  |
| 37 | Гимнастические упражнения с мячом  | 1 |  |  |  |
| 38 | Гимнастические упражнения со скакалкой   | 1 |  |  |  |
| 39 | Гимнастические упражнения в прыжках  | 1 |  |  |  |
| 40 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе  | 1 |  |  |  |
| 41 | Подъем ног из положения лежа на животе   | 1 |  |  |  |
| 42 | Сгибание рук в положении упор лежа   | 1 |  |  |  |
| 43 | Разучивание прыжков в группировке  | 1 |  |  |  |
| 44 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами  | 1 |  |  |  |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                          | 1 |  |  |  |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 47 | Строевые упражнения с лыжами в руках  | 1 |  |  |  |
| 48 | Строевые упражнения с лыжами в руках  | 1 |  |  |  |
| 49 | Упражнения в передвижении на лыжах  | 1 |  |  |  |
| 50 | Упражнения в передвижении на лыжах  | 1 |  |  |  |
| 51 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах   | 1 |  |  |  |
| 52 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах   | 1 |  |  |  |
| 53 | Техника ступающего шага во время передвижения   | 1 |  |  |  |
| 54 | Техника ступающего шага во время передвижения   | 1 |  |  |  |
| 55 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом                        | 1 |  |  |  |
| 56 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом                        | 1 |  |  |  |
| 57 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации                                    | 1 |  |  |  |
| 58 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации                                    | 1 |  |  |  |
| 59 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью   | 1 |  |  |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения  | 1 |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры |   |  |  |  |
| 62 | Считалки для подвижных игр                               | 1 |  |  |  |
| 63 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр      | 1 |  |  |  |
| 64 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр      | 1 |  |  |  |
| 65 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью        | 1 |  |  |  |
| 66 | Обучение способам организации игровых площадок           | 1 |  |  |  |
| 67 | Обучение способам организации игровых площадок           | 1 |  |  |  |
| 68 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр   | 1 |  |  |  |
| 69 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр   | 1 |  |  |  |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»             | 1 |  |  |  |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»             | 1 |  |  |  |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»          | 1 |  |  |  |
| 73 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»          | 1 |  |  |  |
| 74 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»                 | 1 |  |  |  |
| 75 | Разучивание подвижной игры «Не                           | 1 |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | оступись»  |   |  |  |  |
| 76 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»                      | 1 |  |  |  |
| 77 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»                      | 1 |  |  |  |
| 78 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                                  | 1 |  |  |  |
| 79 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                                  | 1 |  |  |  |
| 80 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                              | 1 |  |  |  |
| 81 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                              | 1 |  |  |  |
| 82 | Упражнения в передвижении с изменением скорости                            | 1 |  |  |  |
| 83 | Упражнения в передвижении с изменением скорости                            | 1 |  |  |  |
| 84 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места                              | 1 |  |  |  |
| 85 | Разучивание фазы приземления из прыжка                                     | 1 |  |  |  |
| 86 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке                           | 1 |  |  |  |
| 87 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  |
| 88 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний           | 1 |  |  |  |



|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | (тестов) ВФСК ГТО  |   |  |  |  |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры                         | 1 |  |  |  |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры                               | 1 |  |  |  |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры                                       | 1 |  |  |  |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры                                       | 1 |  |  |  |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры                              | 1 |  |  |  |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                          | 1 |  |  |  |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры    | 1 |  |  |  |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения   | 1 |  |  |  |

|                                     |  |    |   |   |  |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|
|                                     | норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры            |    |   |   |  |
| 98                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1  |   |   |  |
| 99                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО            | 1  |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 99 | 0 | 0 |  |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
|       |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| 1     | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. | 1                |                    |                     |  |
| 2     | Физические качества   | 1                |                    |                     |  |
| 3     | Быстрота как физическое качество  | 1                |                    |                     |  |
| 4     | Гибкость как физическое качество  | 1                |                    |                     |  |
| 5     | Развитие координации движений   | 1                |                    |                     |  |
| 6     | Развитие координации движений   | 1                |                    |                     |  |
| 7     | Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание. организма.                  | 1                |                    |                     |  |
| 8     | Утренняя зарядка. Составление комплекса. утренней зарядки.                          | 1                |                    |                     |  |
| 9     | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды. | 1                |                    |                     |  |
| 10    | Гимнастическая разминка. Прыжковые упражнения                                       | 1                |                    |                     |  |
| 11    | Ходьба по гимнастической скамейке.  | 1                |                    |                     |  |
| 12    | Ходьба на гимнастической скамейке   | 1                |                    |                     |  |
| 13    | Упражнения с гимнастической скакалкой   | 1                |                    |                     |  |
| 14    | Упражнения с гимнастической скакалкой   | 1                |                    |                     |  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 15 | Упражнения с гимнастическим мячом                   | 1 |  |  |  |
| 16 | Упражнения с гимнастическим мячом                   | 1 |  |  |  |
| 17 | Танцевальные гимнастические движения                | 1 |  |  |  |
| 18 | Танцевальные гимнастические движения                | 1 |  |  |  |
| 19 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой    | 1 |  |  |  |
| 20 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |  |  |
| 21 | Спуск с горы в основной стойке                      | 1 |  |  |  |
| 22 | Спуск с горы в основной стойке                      | 1 |  |  |  |
| 23 | Подъем лесенкой                                     | 1 |  |  |  |
| 24 | Подъем лесенкой                                     | 1 |  |  |  |
| 25 | Спуски и подъёмы на лыжах                           | 1 |  |  |  |
| 26 | Спуски и подъёмы на лыжах                           | 1 |  |  |  |
| 27 | Торможение лыжными палками                          | 1 |  |  |  |
| 28 | Торможение лыжными палками                          | 1 |  |  |  |
| 29 | Торможение падением на бок                          | 1 |  |  |  |
| 30 | Торможение падением на бок                          | 1 |  |  |  |
| 31 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой      | 1 |  |  |  |
| 32 | Броски мяча в неподвижную мишень                    | 1 |  |  |  |
| 33 | Броски мяча в неподвижную мишень                    | 1 |  |  |  |
| 34 | Сложно координированные прыжковые упражнения        | 1 |  |  |  |
| 35 | Прыжок в высоту с прямого разбега                   | 1 |  |  |  |
| 36 | Прыжок в высоту с прямого разбега                   | 1 |  |  |  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 37 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке                             | 1 |  |  |  |
| 38 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке                             | 1 |  |  |  |
| 39 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 |  |  |  |
| 40 | Бег с поворотами и изменением направлений   | 1 |  |  |  |
| 41 | Сложно координированные беговые упражнения  | 1 |  |  |  |
| 42 | Сложно координированные беговые упражнения  | 1 |  |  |  |
| 43 | Подвижные игры с приемами спортивных игр  | 1 |  |  |  |
| 44 | Игры с приемами баскетбола  | 1 |  |  |  |
| 45 | Игры с приемами баскетбола  | 1 |  |  |  |
| 46 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу  | 1 |  |  |  |
| 47 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок  | 1 |  |  |  |
| 48 | Прием «волна» в баскетболе  | 1 |  |  |  |
| 49 | Игры с приемами футбола: метко в цель   | 1 |  |  |  |
| 50 | Игры с приемами футбола: метко в цель   | 1 |  |  |  |
| 51 | Гонка мячей и слалом с мячом  | 1 |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
| 52 | Футбольный бильярд   | 1 |  |  |  |
| 53 | Бросок ногой   | 1 |  |  |  |
| 54 | Подвижные игры на развитие равновесия  | 1 |  |  |  |
| 55 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени   | 1 |  |  |  |
| 56 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО   | 1 |  |  |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты   | 1 |  |  |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры   | 1 |  |  |  |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты  | 1 |  |  |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   | 1 |  |  |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения   | 1 |  |  |  |

|                                     |  |    |   |   |  |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|
|                                     | норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры                            |    |   |   |  |
| 63                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты          | 1  |   |   |  |
| 64                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1  |   |   |  |
| 65                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                 | 1  |   |   |  |
| 66                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                  | 1  |   |   |  |
| 67                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры                                   | 1  |   |   |  |
| 68                                  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО  | 1  |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 0 | 0 |  |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
|       |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| 1     | Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.                             | 1                |                    |                     |  |
| 2     | Виды физических упражнений  | 1                |                    |                     |  |
| 3     | Измерение пульса на занятиях физической культурой   | 1                |                    |                     |  |
| 4     | Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1                |                    |                     |  |
| 5     | Закаливание организма под душем   | 1                |                    |                     |  |
| 6     | Дыхательная и зрительная гимнастика   | 1                |                    |                     |  |
| 7     | Строевые команды и упражнения   | 1                |                    |                     |  |
| 8     | Лазанье по канату. Передвижения по гимнастической скамейке  | 1                |                    |                     |  |
| 9     | Лазанье по канату. Передвижения по гимнастической скамейке  | 1                |                    |                     |  |
| 10    | Передвижения по гимнастической стенке   | 1                |                    |                     |  |
| 11    | Передвижения по гимнастической стенке   | 1                |                    |                     |  |
| 12    | Прыжки через скакалку. Ритмическая гимнастика.  | 1                |                    |                     |  |
| 13    | Прыжки через скакалку. Ритмическая гимнастика.  | 1                |                    |                     |  |



|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
| 14 | Ритмическая гимнастика                               | 1 |  |  |  |
| 15 | Танцевальные упражнения из танца галоп               | 1 |  |  |  |
| 16 | Танцевальные упражнения из танца полька              | 1 |  |  |  |
| 17 | Прыжок в длину с разбега                             | 1 |  |  |  |
| 18 | Прыжок в длину с разбега                             | 1 |  |  |  |
| 19 | Броски набивного мяча                                | 1 |  |  |  |
| 20 | Броски набивного мяча                                | 1 |  |  |  |
| 21 | Челночный бег  | 1 |  |  |  |
| 22 | Челночный бег  | 1 |  |  |  |
| 23 | Бег с ускорением на короткую дистанцию               | 1 |  |  |  |
| 24 | Бег с ускорением на короткую дистанцию               | 1 |  |  |  |
| 25 | Беговые упражнения с координационной сложностью      | 1 |  |  |  |
| 26 | Беговые упражнения с координационной сложностью      | 1 |  |  |  |
| 27 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |
| 28 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |
| 29 | Повороты на лыжах способом переступания на месте     | 1 |  |  |  |
| 30 | Повороты на лыжах способом переступания на месте     | 1 |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
| 31 | Повороты на лыжах способом переступания в движении               | 1 |  |  |  |
| 32 | Повороты на лыжах способом переступания в движении               | 1 |  |  |  |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания                          | 1 |  |  |  |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания                          | 1 |  |  |  |
| 35 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |
| 36 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |
| 37 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением          | 1 |  |  |  |
| 38 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением          | 1 |  |  |  |
| 39 | Правила поведения в бассейне                                     | 1 |  |  |  |
| 40 | Разучивание специальных плавательных упражнений                  | 1 |  |  |  |
| 41 | Упражнения ознакомительного плавания.                            | 1 |  |  |  |
| 42 | Основные стили плавания.   | 1 |  |  |  |
| 43 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  |  |
| 44 | Спортивная игра баскетбол  | 1 |  |  |  |
| 45 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками  | 1 |  |  |  |
| 46 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и                             | 1 |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | передача мяча двумя руками   |   |  |  |  |
| 47 | Подвижные игры с приемами баскетбола   | 1 |  |  |  |
| 48 | Спортивная игра волейбол   | 1 |  |  |  |
| 49 | Спортивная игра волейбол   | 1 |  |  |  |
| 50 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении               | 1 |  |  |  |
| 51 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении               | 1 |  |  |  |
| 52 | Спортивная игра футбол   | 1 |  |  |  |
| 53 | Подвижные игры с приемами футбола  | 1 |  |  |  |
| 54 | Подвижные игры с приемами футбола  | 1 |  |  |  |
| 55 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени   | 1 |  |  |  |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                 | 1 |  |  |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м                         | 1 |  |  |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м                         | 1 |  |  |  |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты          | 1 |  |  |  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты  | 1 |  |  |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры  | 1 |  |  |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты   | 1 |  |  |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры  | 1 |  |  |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры  | 1 |  |  |  |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты   | 1 |  |  |  |

|                                     |   |    |   |   |  |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|
| 68                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени | 1  |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 0 |  |

## 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
|       |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| 1     | Из истории развития физической культуры в России   | 1                |                    |                     |  |
| 2     | Самостоятельная физическая подготовка  | 1                |                    |                     |  |
| 3     | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. | 1                |                    |                     |  |
| 4     | Закаливание организма. Осанка человека.  | 1                |                    |                     |  |
| 5     | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений   | 1                |                    |                     |  |
| 6     | Акробатическая комбинация  | 1                |                    |                     |  |
| 7     | Акробатическая комбинация  | 1                |                    |                     |  |
| 8     | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания   | 1                |                    |                     |  |
| 9     | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания   | 1                |                    |                     |  |
| 10    | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку  | 1                |                    |                     |  |
| 11    | Обучение опорному прыжку   | 1                |                    |                     |  |
| 12    | Упражнения на гимнастической   | 1                |                    |                     |  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    | перекладине   |   |  |  |  |
| 13 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине                                 | 1 |  |  |  |
| 14 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»  | 1 |  |  |  |
| 15 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой                                 | 1 |  |  |  |
| 16 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега   | 1 |  |  |  |
| 17 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега   | 1 |  |  |  |
| 18 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                                  | 1 |  |  |  |
| 19 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                                  | 1 |  |  |  |
| 20 | Беговые упражнения  | 1 |  |  |  |
| 21 | Беговые упражнения  | 1 |  |  |  |
| 22 | Метание малого мяча на дальность  | 1 |  |  |  |
| 23 | Метание малого мяча на дальность  | 1 |  |  |  |
| 24 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой                               | 1 |  |  |  |
| 25 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом:<br>подводящие упражнения | 1 |  |  |  |
| 26 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом:<br>подводящие упражнения | 1 |  |  |  |
| 27 | Передвижение на лыжах   | 1 |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | одновременным одношажным ходом:<br>подводящие упражнения                                   |   |  |  |  |
| 28 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом:<br>подводящие упражнения          | 1 |  |  |  |
| 29 | Имитационные упражнения в<br>передвижении на лыжах   | 1 |  |  |  |
| 30 | Имитационные упражнения в<br>передвижении на лыжах   | 1 |  |  |  |
| 31 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом с<br>небольшого склона             | 1 |  |  |  |
| 32 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом с<br>небольшого склона             | 1 |  |  |  |
| 33 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом с<br>небольшого склона             | 1 |  |  |  |
| 34 | Передвижение одношажным<br>одновременным ходом по фазам<br>движения и в полной координации | 1 |  |  |  |
| 35 | Передвижение одношажным<br>одновременным ходом по фазам<br>движения и в полной координации | 1 |  |  |  |
| 36 | Предупреждение травм на занятиях в<br>плавательном бассейне. Стили плавания.               | 1 |  |  |  |
| 37 | Подводящие упражнения. Упражнения с<br>плавательной доской.                                | 1 |  |  |  |



|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
| 38 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»                                  | 1 |  |  |  |
| 39 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»  | 1 |  |  |  |
| 40 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»                  | 1 |  |  |  |
| 41 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»                  | 1 |  |  |  |
| 42 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»  | 1 |  |  |  |
| 43 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»   | 1 |  |  |  |
| 44 | Упражнения из игры волейбол  | 1 |  |  |  |
| 45 | Упражнения из игры волейбол  | 1 |  |  |  |
| 46 | Упражнения из игры баскетбол   | 1 |  |  |  |
| 47 | Упражнения из игры баскетбол   | 1 |  |  |  |
| 48 | Упражнения из игры футбол  | 1 |  |  |  |
| 49 | Упражнения из игры футбол  | 1 |  |  |  |
| 50 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени                                 | 1 |  |  |  |
| 51 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время                             | 1 |  |  |  |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.          | 1 |  |  |  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    | Эстафеты  |   |  |  |  |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м  | 1 |  |  |  |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м  | 1 |  |  |  |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения  | 1 |  |  |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения  | 1 |  |  |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты   | 1 |  |  |  |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.   | 1 |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   |   |  |  |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1 |  |  |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 |  |  |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                                  | 1 |  |  |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                                  | 1 |  |  |  |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты  | 1 |  |  |  |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени                | 1 |  |  |  |

|                                     |    |   |   |  |
|-------------------------------------|----|---|---|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 |  |
|-------------------------------------|----|---|---|--|



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха 1-4 класс ("Школа России")

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/>  
<http://www.fizkulturavshkole.ru/>  
<http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://www.gto.ru/norms>

