


**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 «31» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директора по УВР  
  
Мокрушина О.И.  
«31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор  
  
Пантюхина Г.Н.  
Приказ № 197  
от «31» августа 2023 г.

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)**  
для обучающихся 1 – 4 классов

**село Чур 2023**

## **Пояснительная записка**

### **Общие цели образования обучающихся с ЗПР:**

- формирование социальных компетенций, обеспечивающих овладение системой социальных отношений и социальное развитие обучающегося, а также его интеграцию в социальное окружение;
- готовность обучающихся к продолжению образования на последующей ступени основного общего образования;
- формирование основ нравственного развития обучающихся, приобщение их к общекультурным, национальным и этнокультурным ценностям;
- формирование здорового образа жизни, элементарных правил поведения в экстремальных ситуациях;
- личностное развитие обучающегося в соответствии с его индивидуальностью.

### **Основные задачи реализации содержания:**

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного 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 физкультурминуток 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.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 306 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

##### **Личностные**

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

**Метапредметные:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  
определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами;  
осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог;  
готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;  
излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 8) определение общей цели и путей ее достижения;  
умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  
осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- 9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные:**

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

**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, перекуты 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 всплытие, 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.

# 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 одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			
26	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			
27	Передвижение на лыжах	1			

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

**Материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

Овладение обучающимися с ЗПР образовательной областью «*Физическая культура*» предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе музыкально-ритмической и спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (лент, мячи, шары, обручи и др.); фонотеки с записями различных музыкальных произведений; наборов детских музыкальных инструментов (бубен, барабан, детское пианино и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

**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>



