

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**Администрация Боровичского муниципального района**

**МАОУ СОШ № 1**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 3  
от «29» декабря 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Е.Ю. Александрова  
Приказ № 4-ОД  
от «09» января 2024 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3446331)

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

для обучающихся 1 – 4 классов с ограниченными возможностями

(задержка психического развития , вариант 7.1)

**г. Боровичи 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Нормативное обеспечение** адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования:

1. Конституция РФ (от 12.12.1993);
2. Конвенция о правах ребенка;
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Минпросвещения России от 22.11.2022 №1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
5. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 (ред. от 08.11.2022) « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 N 253 (ред. От 08.06.2015) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями и дополнениями;
8. Устав МАОУ СОШ №1

Адаптированная рабочая программа составлена с учетом психофизических особенностей, обучающихся с задержкой психического развития. На основании ст.79 Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 «Об образовании в РФ» обучение учащихся с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) ведется в общеобразовательных классах в форме инклюзивного обучения, которое предполагает организацию индивидуального подхода при проведении уроков и дифференциацию материала при планировании уроков и заданий. Программа адаптирована для обучения лиц с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Она построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми с ОВЗ. Обучающиеся с ЗПР— это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии,

подтвержденные ППК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного). Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи. Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников. Дифференциация образовательных программ начального общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК. Общие ориентиры для рекомендации обучения по АООП НОО (вариант 7.1) могут быть

представлены следующим образом. АООП НОО (вариант 7.1) адресована обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения. Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования.

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# 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.

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

##### ***Лёгкая атлетика***

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные 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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

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

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы

больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

#### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# **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, развитии 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических 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.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.2	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	12			
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода

2.3	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры.	12			
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					



2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры.	12			
2.5	Спортивные игры.	12			
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры.	12			
2.5	Спортивные игры.	14			
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроках легкой атлетики; ОРУ без предмета; ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счет учителя; обычный бег, с изменением направления движения; прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90°; игра «К своим флажкам».	1	Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения. ОРУ с мячами; ходьба коротким, средним и длинным шагом; бег с чередованием с ходьбой до 150 м.; прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах; игра «Два мороза».	1	Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. ОРУ с мячами; развитие силы; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. ОРУ со скакалкой; ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе; бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т.д.); прыжки в длину с места; игра «Пятнашки».	1	Поле для свободного ввода1

5	Осанка человека. Упражнения для осанки. ОРУ в движении; ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам; челночный бег 3*5 м.; прыжки с разбега (место отталкивание не обозначено) с приземлением на обе ноги; игра «Прыгающие воробушки».	1	Поле для свободного ввода1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. ОРУ в движении; развитие выносливости; подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения на уроках физической культуры. ОРУ без предмета; ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счет учителя; эстафеты с бегом на скорость; прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; метание малого мяча с места на дальность (из положения стоя грудью в направлении метания); игра «Зайцы в огороде».	1	Поле для свободного ввода1
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (зимних). Идеалы и символика Олимпийских игр; ОРУ с мячами; ходьба коротким, средним и длинным шагом; обычный бег, с изменением направления	1	Поле для свободного ввода1

	движения; равномерный бег до 3 минут; прыжки с высоты до 30 см.; метание малого мяча с места на дальность (из положения, стоя грудью в направлении метания); игра «Лисы и куры».		
9	Исходные положения в физических упражнениях. ОРУ с мячами; развитие координации; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	Поле для свободного ввода1
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	Поле для свободного ввода1
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	Поле для свободного ввода1
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	Поле для свободного ввода1
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	Поле для свободного ввода1
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	Поле для свободного ввода1
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	Поле для свободного ввода1
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	Поле для свободного ввода1
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	Поле для свободного ввода1
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	Поле для свободного ввода1
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	Поле для свободного ввода1
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	Поле для свободного ввода1

22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	Поле для свободного ввода1
23	Разучивание прыжков в группировке	1	Поле для свободного ввода1
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	Поле для свободного ввода1
25	Техника безопасности на уроках спортивных игр; ОРУ без предметов; ловля и передача мяча в парах, стоя на месте; игра "Играй, играй мяч не теряй".	1	Поле для свободного ввода1
26	ОРУ с мячами; ловля и передача мяча в парах, стоя на месте; игра "Мяч водящему".	1	Поле для свободного ввода1
27	ОРУ с мячами; развитие силы; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
28	ОРУ со скакалкой; ловля и передача мяча в парах, в шаге; игра "У кого меньше мячей".	1	Поле для свободного ввода1
29	ОРУ через игру "День и ночь"; ловля и передача мяча в парах, в шаге; игра "Школа мяча".	1	Поле для свободного ввода1
30	ОРУ через игру "День и ночь"; ловля и передача мяча в парах, в шаге; игра "Школа мяча".	1	Поле для свободного ввода1
31	ОРУ с ленточками; ведение мяча (правой и левой рукой) на месте; игра "Мяч в корзину".	1	Поле для свободного ввода1
32	ОРУ без предмета; ведение мяча (правой и левой рукой) на месте; игра "Попади в обруч"; тест: наклон вперед из положения	1	Поле для свободного ввода1



	сидя.		
33	ОРУ с мячами; развитие координации;; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
34	ОРУ с мячами; ведение мяча (правой и левой рукой) в шаге; игра" Играй, играй мяч не теряй!".	1	Поле для свободного ввода1
35	ОРУ со скакалкой; развитие скоростно-силовых качеств; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
36	ОРУ через игру "День и ночь"; ловля и передача мяча в парах, в шаге; ведение мяча (правой и левой рукой) в шаге; игра "У кого меньше мячей".	1	Поле для свободного ввода1
37	Чем отличается ходьба от бега	1	Поле для свободного ввода1
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Поле для свободного ввода1
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Поле для свободного ввода1
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Поле для свободного ввода1
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Поле для свободного ввода1
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Поле для свободного ввода1
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Поле для свободного ввода1
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Поле для свободного ввода1

45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Поле для свободного ввода1
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	Поле для свободного ввода1
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	Поле для свободного ввода1
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	Поле для свободного ввода1
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	Поле для свободного ввода1
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	Поле для свободного ввода1
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	Поле для свободного ввода1
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	Поле для свободного ввода1
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	Поле для свободного ввода1
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	Поле для свободного ввода1
55	Считалки для подвижных игр	1	Поле для свободного ввода1
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	Поле для свободного ввода1
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	Поле для свободного ввода1

58	Обучение способам организации игровых площадок	1	Поле для свободного ввода1
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	Поле для свободного ввода1
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	Поле для свободного ввода1
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	Поле для свободного ввода1
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Поле для свободного ввода1
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Поле для свободного ввода1
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Поле для свободного ввода1
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	Поле для свободного ввода1
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	Поле для свободного ввода1
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	Поле для свободного ввода1
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	Поле для свободного ввода1
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Поле для свободного ввода1
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Поле для свободного ввода1

72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	Поле для свободного ввода1
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	Поле для свободного ввода1
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	Поле для свободного ввода1
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	Поле для свободного ввода1
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения	1	Поле для свободного ввода1

	норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	Поле для свободного ввода1

	Подвижные игры		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Поле для свободного ввода1

99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. ОРУ без предмета; ходьба с высоким подниманием бедра; бег 30 м.; прыжки на 180°; игра «Пятнашки»	1	Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр. ОРУ с мячами; ходьба с высоким подниманием бедра; эстафеты с бегом на скорость; прыжки на 180°; бег 30 м.; игра «К своим флажкам».	1	Поле для свободного ввода1
3	Современные Олимпийские игры. ОРУ в движении; развитие выносливости; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
4	Физическое развитие. ОРУ со скакалкой; ходьба с высоким подниманием бедра; бег с изменением направления; бег 30 м.; прыжки по разметкам; игра «Прыгающие воробушки».тест: бег 30 м	1	Поле для свободного ввода1
5	Физические качества. ОРУ в движении; ходьба в приседе; бег с изменением направления; эстафеты с бегом на скорость; кросс по слабопересеченной местности до 1 км.; прыжки по разметкам; игра «Зайцы в огороде».	1	Поле для свободного ввода1



6	Сила как физическое качество. ОРУ с мячами; развитие координации; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
7	Быстрота как физическое качество. ОРУ без предмета; ходьба в приседе; кросс по слабопересеченной местности до 1 км.; прыжки в длину с разбега; метание малого мяча с места; игра «Кто дальше бросит»; тест: бег 500 м	1	Поле для свободного ввода1
8	Выносливость как физическое качество. Роль Пьера де Кубертена в основании Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта; ОРУ с мячами; ходьба в приседе; игра «Метко в цель»; тест: бег 1000 м	1	Поле для свободного ввода1
9	Гибкость как физическое качество. ОРУ в движении; обычный бег; преодоление препятствий; эстафеты с бегом на скорость; прыжки с преодолением естественных препятствий; игра «К своим флажкам».	1	Поле для свободного ввода1
10	Развитие координации движений. ОРУ с мячами; развитие гибкости; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
11	Развитие координации движений. ОРУ без предмета; обычный бег; метание в горизонтальную и вертикальную цель (2*2 м.); метание на дальность отскока от пола и от стены; игра «Прыгающие	1	Поле для свободного ввода1

	воробушки».		
12	Дневник наблюдений по физической культуре. Техника безопасности на уроках спортивных игр; ОРУ с мячами; челночный бег 3*10 м.; прыжки в длину с места; ловля и передача мяча в движении; игра «Играй, играй мяч не теряй»	1	Поле для свободного ввода1
13	Закаливание организма. ОРУ с мячами; развитие силы; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
14	Утренняя зарядка	1	Поле для свободного ввода1
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	Поле для свободного ввода1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	Поле для свободного ввода1
17	Строевые упражнения и команды	1	Поле для свободного ввода1
18	Строевые упражнения и команды	1	Поле для свободного ввода1
19	Прыжковые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
20	Прыжковые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
21	Гимнастическая разминка	1	Поле для свободного ввода1
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Поле для свободного ввода1
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Поле для свободного ввода1
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Поле для свободного ввода1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Поле для свободного ввода1
28	Танцевальные гимнастические движения	1	Поле для свободного ввода1
29	Танцевальные гимнастические движения	1	Поле для свободного ввода1
30	ОРУ без предметов; игра «Прыгуны и	1	Поле для свободного ввода1

	пятнашки. Невод»; эстафеты.		
31	ОРУ с мячами; игра «Гуси лебеди. Посадка картошки»; эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1
32	ОРУ через игру «День и ночь»; развитие выносливости; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
33	ОРУ без предмета; развитие координации; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
34	ОРУ без предмета; игра «Салки на одной ноге. Зайцы в огороде»; эстафеты; тест: прыжки в длину с места	1	Поле для свободного ввода1
35	ОРУ со скакалкой; развитие скоростно-силовых качеств; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
36	ОРУ со скакалкой; развитие скоростно-силовых качеств; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
37	ОРУ через игру «День и ночь»; игра «Западня. Прыжки по полоскам»; эстафеты; тест: прыжки через скакалку	1	Поле для свободного ввода1
38	ОРУ с мячами; игра «Вызов номеров. Веребочка под ногами»; эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1
39	ОРУ без предмета; игра «Пятнашки парами. Лисы и куры»; эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1
40	ОРУ с мячами; игра «Вызов номеров. Веребочка под ногами»; эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1
41	ОРУ с мячами; игра «Вызов номеров. Веребочка под ногами»; эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	Поле для свободного ввода1
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	Поле для свободного ввода1

44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	Поле для свободного ввода1
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Поле для свободного ввода1
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Поле для свободного ввода1
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	Поле для свободного ввода1
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	Поле для свободного ввода1
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	Поле для свободного ввода1
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	Поле для свободного ввода1
57	Игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода1
58	Игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода1

59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Поле для свободного ввода1
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Поле для свободного ввода1
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Поле для свободного ввода1
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Поле для свободного ввода1
63	Прием «волна» в баскетболе	1	Поле для свободного ввода1
64	Прием «волна» в баскетболе	1	Поле для свободного ввода1
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Поле для свободного ввода1
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Поле для свободного ввода1
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Поле для свободного ввода1
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Поле для свободного ввода1
69	Футбольный бильярд	1	Поле для свободного ввода1
70	Футбольный бильярд	1	Поле для свободного ввода1
71	Бросок ногой	1	Поле для свободного ввода1
72	Бросок ногой	1	Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	Поле для свободного ввода1
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	Поле для свободного ввода1
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1

78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
85	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	Поле для свободного ввода1

86	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	Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1

93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил	1	Поле для свободного ввода1



	и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО		
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов. Техника безопасности на уроках легкой атлетики; ОРУ без предмета; ходьба с изменением длины и частоты шагов; бег с изменением частоты и длины шагов; прыжки на одной и на двух ногах на месте; игра «Пустое место»	1	Поле для свободного ввода1
2	История появления современного спорта. ОРУ с мячами; ходьба с перешагиванием через скамейку; бег с высоким подниманием бедра; прыжки с поворотом на 180°, по разметкам; игра «Белые медведи»; тест: бег 30 м	1	Поле для свободного ввода1
3	Виды физических упражнений. ОРУ с мячами; развитие силы; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. ОРУ со скакалкой; ходьба с преодолением 3-4 препятствий; бег приставными шагами правым, левым боком, вперед; прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; игра	1	Поле для свободного ввода1

	«Пятнашки»		
5	Дозировка физических нагрузок. ОРУ в движении; ходьба с изменением длины и частоты шагов; бег с захлестом голени; прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.; броски набивного мяча (1 кг) снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние; игра «Космонавты».	1	Поле для свободного ввода1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. ОРУ в движении; развитие выносливости; подвижные игры; тест: бег 500 м	1	Поле для свободного ввода1
7	Закаливание организма под душем. ОРУ без предмета; ходьба с перешагиванием через скамейку; равномерный медленный бег до 5 минут; прыжки с высоты до 60 см.; метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; игра «Прыжки по полоскам»	1	Поле для свободного ввода1
8	Дыхательная и зрительная гимнастика. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья; ОРУ с мячами; игра «Волк во рву»; тест: бег 1000 м	1	Поле для свободного ввода1

9	Строевые команды и упражнения	1	Поле для свободного ввода1
10	Строевые команды и упражнения	1	Поле для свободного ввода1
11	Лазанье по канату	1	Поле для свободного ввода1
12	Лазанье по канату	1	Поле для свободного ввода1
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	Поле для свободного ввода1
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	Поле для свободного ввода1
17	Прыжки через скакалку	1	Поле для свободного ввода1
18	Прыжки через скакалку	1	Поле для свободного ввода1
19	Ритмическая гимнастика	1	Поле для свободного ввода1
20	Ритмическая гимнастика	1	Поле для свободного ввода1
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	Поле для свободного ввода1
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	Поле для свободного ввода1
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	Поле для свободного ввода1
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	Поле для свободного ввода1
25	Прыжок в длину с разбега	1	Поле для свободного ввода1
26	Прыжок в длину с разбега	1	Поле для свободного ввода1
27	Броски набивного мяча	1	Поле для свободного ввода1
28	Броски набивного мяча	1	Поле для свободного ввода1
29	Челночный бег	1	Поле для свободного ввода1
30	Челночный бег	1	Поле для свободного ввода1

31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Поле для свободного ввода1
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Поле для свободного ввода1
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Поле для свободного ввода1
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Поле для свободного ввода1
35	Техника безопасности на уроках спортивных игр; ОРУ с мячами; ведение мяча на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой»; игра «Играй, играй мяч не теряй»	1	Поле для свободного ввода1
36	ОРУ с мячами; развитие гибкости; подвижные игры; тест: прыжки в длину с места	1	Поле для свободного ввода1
37	ОРУ со скакалкой; обводка стоек в передвижении шагом и медленном беге; игра «Мяч в корзину»	1	Поле для свободного ввода1
38	ОРУ в движении; ловля и передача двумя руками от груди: после отскока от стены; игра «Попади в кольцо»; тест: челночный бег 3*10 м.	1	Поле для свободного ввода1
39	ОРУ в движении; развитие быстроты; подвижные игры; тест: прыжки через скакалку	1	Поле для свободного ввода1
40	ОРУ в движении; развитие быстроты; подвижные игры; тест: прыжки через скакалку	1	Поле для свободного ввода1
41	ОРУ без предмета; ловля и передача мяча	1	Поле для свободного ввода1

	двумя руками от груди: в парах стоя на месте; игра «Гонка баскетбольных мячей».		
42	ОРУ без предмета; ловля и передача мяча двумя руками от груди: в парах стоя на месте; игра «Гонка баскетбольных мячей».	1	Поле для свободного ввода1
43	ОРУ с мячами; ловля и передача мяча двумя руками от груди: в парах с передвижением приставными шагами; игра «Играй, играй мяч не теряй».	1	Поле для свободного ввода1
44	ОРУ с мячами; развитие силы; подвижные игры; тест: подтягивание (мальчики), отжимание (девочки)	1	Поле для свободного ввода1
45	ОРУ со скакалкой; бросок мяча двумя руками от груди с места; игра «Попади в кольцо»; тест: наклон туловища вперед из положения сидя.	1	Поле для свободного ввода1
46	ОРУ в движении; игра «играй, играй, мяч не теряй»; тест: поднятие туловища за 30 секунд	1	Поле для свободного ввода1
47	ОРУ через игру "День и ночь"; прямая нижняя подача; игра "Перестрелка".	1	Поле для свободного ввода1
48	ОРУ с ленточками; прямая нижняя подача; игра "Круговая лапта".	1	Поле для свободного ввода1
49	ОРУ с ленточками; развитие гибкости; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
50	ОРУ без предмета; прямая нижняя	1	Поле для свободного ввода1

	подача; игра "Не давай мяч водящему"		
51	ОРУ с мячами; прямая нижняя подача; игра "Перестрелка".	1	Поле для свободного ввода1
52	ОРУ с мячами; прямая нижняя подача; игра "Перестрелка".	1	Поле для свободного ввода1
53	ОРУ с мячами; развитие гибкости; подвижные игры: наклон вперед из положения сидя.	1	Поле для свободного ввода1
54	ОРУ с ленточками; развитие гибкости; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
55	ОРУ с ленточками; развитие гибкости; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
56	ОРУ с ленточками; развитие гибкости; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
57	ОРУ с мячами; развитие быстроты; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
58	ОРУ с мячами; развитие быстроты; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Поле для свободного ввода1
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Поле для свободного ввода1
61	Спортивная игра баскетбол	1	Поле для свободного ввода1
62	Спортивная игра баскетбол	1	Поле для свободного ввода1
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Поле для свободного ввода1
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Поле для свободного ввода1

65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода1
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода1
67	Спортивная игра волейбол	1	Поле для свободного ввода1
68	Спортивная игра волейбол	1	Поле для свободного ввода1
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Поле для свободного ввода1
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Поле для свободного ввода1
71	Спортивная игра футбол	1	Поле для свободного ввода1
72	Спортивная игра футбол	1	Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	Поле для свободного ввода1
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения	1	Поле для свободного ввода1



	норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
85	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	Поле для свободного ввода1
86	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	Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения	1	Поле для свободного ввода1

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	Поле для свободного ввода1

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Поле для свободного ввода1
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России. Техника безопасности на уроках легкой атлетики; ОРУ без предмета; ходьба в различном темпе под звуковые сигналы; обычный бег; бег с изменением длины и частоты шагов; прыжки на заданную длину по ориентирам; эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).	1	Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта. ОРУ с мячами; ходьба с изменением длины и частоты шагов; бег с изменением направления движения; игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера; тест: бег 30 м	1	Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка. ОРУ с мячами; развитие силы; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. ОРУ со скакалкой; ходьба с преодолением 3-4 препятствий; бег коротким, средним и длинным шагом; метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении	1	Поле для свободного ввода1

	метания; игра «Круговая эстафета» расстояние 15-30 см.		
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. ОРУ в движении; бег в чередовании с ходьбой; бег с высоким подниманием бедра; метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания; эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).	1	Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. ОРУ в движении; развитие выносливости; подвижные игры; тест: бег 500 м	1	Поле для свободного ввода1
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. ОРУ без предмета; обычный бег; метание теннисного мяча на точность, дальность, заданное расстояние; игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	1	Поле для свободного ввода1
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. ОРУ с мячами; развитие координации; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
9	Закаливание организма. ОРУ в движении; бег коротким, средним и длинным шагом; многоскоки (тройной, пятерной,	1	Поле для свободного ввода1

	десятерной); эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков); зачет: метание мяча на дальность		
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	Поле для свободного ввода1
11	Акробатическая комбинация	1	Поле для свободного ввода1
12	Акробатическая комбинация	1	Поле для свободного ввода1
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	Поле для свободного ввода1
14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	Поле для свободного ввода1
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	Поле для свободного ввода1
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	Поле для свободного ввода1
17	Обучение опорному прыжку	1	Поле для свободного ввода1
18	Обучение опорному прыжку	1	Поле для свободного ввода1
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	Поле для свободного ввода1
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	Поле для свободного ввода1
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	Поле для свободного ввода1
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	Поле для свободного ввода1
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	Поле для свободного ввода1
24	Предупреждение травм на занятиях	1	Поле для свободного ввода1

	лёгкой атлетикой		
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	Поле для свободного ввода1
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	Поле для свободного ввода1
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	Поле для свободного ввода1
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	Поле для свободного ввода1
29	Беговые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
30	Беговые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
31	Метание малого мяча на дальность	1	Поле для свободного ввода1
32	Метание малого мяча на дальность	1	Поле для свободного ввода1
33	Техника безопасности на уроках спортивных игр; ОРУ без предмета; прием и передача мяча в волейболе; игра "Не давай мяч водящему".	1	Поле для свободного ввода1
34	ОРУ с мячами; прием и передача мяча в волейболе; игра "Круговая лапта".	1	Поле для свободного ввода1
35	ОРУ с мячами; развитие силы; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
36	ОРУ со скакалкой; прием и передача мяча в волейболе; игра "Перестрелка".	1	Поле для свободного ввода1
37	ОРУ через игру "День и ночь"; прием и передача мяча в волейболе; подбрасывание и подача мяча; игра "Перестрелка".	1	Поле для свободного ввода1
38	ОРУ через игру "День и ночь"; прием и	1	Поле для свободного ввода1

	передача мяча в волейболе; подбрасывание и подача мяча; игра "Перестрелка".		
39	ОРУ с ленточками; развитие гибкости; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
40	ОРУ с ленточками; развитие гибкости; подвижные игры.	1	Поле для свободного ввода1
41	ОРУ без предмета; прием и передача мяча в волейболе; подбрасывание и подача мяча; игра "Не давай мяч водящему".	1	Поле для свободного ввода1
42	ОРУ без предмета; прием и передача мяча в волейболе; подбрасывание и подача мяча; игра "Не давай мяч водящему".	1	Поле для свободного ввода1
43	ОРУ с мячами; приемы передача мяча в волейболе; подбрасывание и подача мяча; игра "Перестрелка".	1	Поле для свободного ввода1
44	ОРУ с мячами; приемы передача мяча в волейболе; подбрасывание и подача мяча; игра "Перестрелка".	1	Поле для свободного ввода1
45	Техника безопасности на уроках спортивных игр; ОРУ без предмета; ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; игра "Мяч ловцу".	1	Поле для свободного ввода1
46	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения	1	Поле для свободного ввода1



	закаливающих процедур; ОРУ с мячами; ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; игра "Охотники и утки"		
47	ОРУ с мячами; развитие быстроты; подвижные игры; тест: поднимание туловища за 30 секунд.	1	Поле для свободного ввода1
48	ОРУ со скакалкой; ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; игра "Быстро и точно".	1	Поле для свободного ввода1
49	ОРУ через игру "День и ночь"; ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; игра "Снайперы.	1	Поле для свободного ввода1
50	ОРУ через игру "День и ночь"; развитие силы; подвижные игры; тест: подтягивание, отжимание.	1	Поле для свободного ввода1
51	ОРУ с ленточками; ведение мяча с изменением направления; "Игры с ведением мяча".	1	Поле для свободного ввода1
52	ОРУ без предмета; ведение мяча с изменением направления; игра "Борьба за мяч".	1	Поле для свободного ввода1
53	ОРУ без предмета; развитие выносливости; подвижные игры; зачет: челночный бег 3*10 м.	1	Поле для свободного ввода1
54	ОРУ с мячами; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); игра	1	Поле для свободного ввода1

	"Перестрелка".		
55	ОРУ с мячами; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); игра "Перестрелка".	1	Поле для свободного ввода1
56	ОРУ со скакалкой; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); игра "Мяч ловцу".	1	Поле для свободного ввода1
57	ОРУ со скакалкой; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); игра "Мяч ловцу".	1	Поле для свободного ввода1
58	ОРУ со скакалкой; броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); игра "Мяч ловцу".	1	Поле для свободного ввода1
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Поле для свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	Поле для свободного ввода1
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	Поле для свободного ввода1
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	Поле для свободного ввода1
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Поле для свободного ввода1
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Поле для свободного ввода1
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	Поле для свободного ввода1
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	Поле для свободного ввода1

68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	Поле для свободного ввода1
69	Упражнения из игры волейбол	1	Поле для свободного ввода1
70	Упражнения из игры волейбол	1	Поле для свободного ввода1
71	Упражнения из игры баскетбол	1	Поле для свободного ввода1
72	Упражнения из игры баскетбол	1	Поле для свободного ввода1
73	Упражнения из игры футбол	1	Поле для свободного ввода1
74	Упражнения из игры футбол	1	Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
85	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	Поле для свободного ввода1
86	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	Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения	1	Поле для свободного ввода1

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1

98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Поле для свободного ввода1
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	



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

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Состав УМК "Физическая культура". 1-4 класс

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**



