

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

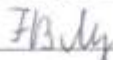
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Районное управление образования Администрации муниципального  
образования «Муниципальный округ Воткинский район Удмуртской  
Республики».**

**МБОУ Гавриловская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМК**

  
Волкова-Мироненко Н.В.  
Протокол №1 от «29» 08  
2024 г.

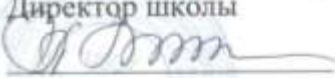
**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора  
по УВР**

  
Суслопарова О.А.  
от «29» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

  
Косачев А.А.  
Приказ №229 от «30» 08  
2024 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 1 – 4 классов**

**(вариант 6-1)**

**(вариант 7-2)**

**(вариант 7-1)**

**д. Гавриловка 2024**

## **Пояснительная записка**

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети-инвалиды и их родители.

### **Цели и задачи программы**

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

#### ***Цель программы:***

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

#### **Задачи программы:**

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков

- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

#### ***Задачи программы:***

##### **Образовательные задачи:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

#### Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

#### Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

### **Формы и методы работы**

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни. В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебнотренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Остановимся на некоторых из них:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,

- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

### **Планируемые результаты:**

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий; -
- проверка выполнения отдельных упражнений; - выполнение
- установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.



### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### *Гимнастика с основами акробатики*

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### *Лыжная подготовка*

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

##### *Лёгкая атлетика*

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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.

#### 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.

# **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                                                     | Гимнастика с основами акробатики               | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.2                                                     | Лыжная подготовка                              | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.3                                                     | Легкая атлетика                                | 16 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4                                                     | Подвижные и спортивные игры                    | 16 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                | 56 |   |   |                           |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                |    |   |   |                           |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований | 4  |   |   | Поле для свободного ввода |
| комплекса ГТО                                           |                                                | 4  |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                | 66 | 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       | 4                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                           | 4                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Занятия по укреплению здоровья            | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2                                                     | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                           | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики          | 12               |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2                                                     | Лыжная подготовка                         | 12               |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |



|                                                         |                                                              |    |   |   |                           |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------|
| 2.3                                                     | Легкая атлетика                                              | 15 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4                                                     | Подвижные игры                                               | 16 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 55 |   |   |                           |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |   |                           |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 4  |   |   |                           |
| 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 |                                                |
| 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                             | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.2                                                     | Легкая атлетика                                              | 10 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                            | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4                                                     | Плавательная подготовка                                      | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.5                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 58 |   |   |                           |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |   |                           |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 2  |   |   |                           |
| 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 |                                                |
| 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                                           | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2                                                     | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 4                |                    |                     |                                                |
| 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                             | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.2                                                     | Легкая атлетика                                              | 10 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                            | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4                                                     | Плавательная подготовка                                      | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.5                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 58 |   |   |                           |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |   |                           |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 2  |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 68 | 0 | 0 |                           |



# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                        | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------------------------------|
|       |                                                                                   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                              |
| 1     | Что такое физическая культура                                                     | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 2     | Современные физические упражнения                                                 | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 3     | Режим дня и правила его составления и соблюдения                                  | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 4     | Личная гигиена и гигиенические процедуры                                          | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 5     | Осанка человека. Упражнения для осанки                                            | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 6     | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника               | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 7     | Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |

|    |                                                                                                                          |   |  |  |  |                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
| 8  | Учимся гимнастическим упражнениям                                                                                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9  | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом                                                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Акробатические упражнения, основные техники                                                                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры                                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Гимнастические упражнения с мячом                                                                                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Гимнастические упражнения со скакалкой                                                                                   | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Гимнастические упражнения в прыжках                                                                                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Прыжки в группировке толчком двумя ногами                                                                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |



|    |                                                       |   |  |  |  |                            |
|----|-------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | поднимание туловища из положения лежа на спине        |   |  |  |  |                            |
| 17 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Переноска лыж к месту занятия                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Строевые упражнения с лыжами в руках                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Упражнения в передвижении на лыжах                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Упражнения в передвижении на лыжах                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Техника ступающего шага во время передвижения         | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|    |                                                                                      |   |  |  |  |                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    |                                                                                      |   |  |  |  | ввода1                     |
| 26 | Техника ступающего шага во время передвижения                                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Чем отличается ходьба от бега                                                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |                                                                                              |   |  |  |  |                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
| 35 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места                                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления                           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Приземление после спрыгивания с                                                              | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |                                                                                                           |   |  |  |  |                                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|
|    | горки матов                                                                                               |   |  |  |  | свободного<br>ввода1             |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 46 | Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега                                          | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 47 | Считалки для подвижных игр                                                                                | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 48 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр                                                       | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 49 | Обучение способам организации игровых площадок                                                            | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 50 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр                                                    | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»                                                              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»                                                              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Не                                                                            | 1 |  |  |  | Поле для                         |

|    |                                                          |   |  |  |  |                                  |
|----|----------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|
|    | попади в болото»                                         |   |  |  |  | свободного<br>ввода1             |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Не<br>попади в болото»       | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Не<br>оступись»              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Не<br>оступись»              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Кто<br>больше соберет яблок» | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Кто<br>больше соберет яблок» | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Брось-<br>поймай»            | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Брось-<br>поймай»            | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 61 | Разучивание подвижной игры<br>«Пингвины с мячом»         | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 62 | Разучивание подвижной игры<br>«Пингвины с мячом»         | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного           |

|                                        |                                                                                                                         |    |   |   |  |                                  |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|----------------------------------|
|                                        |                                                                                                                         |    |   |   |  | ввода1                           |
| 63                                     | ГТО – что это такое? История ГТО.<br>Спортивные нормативы                                                               | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 64                                     | Основные правила ТБ на уроках,<br>особенности проведения испытаний<br>(тестов) ВФСК ГТО                                 | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 65                                     | Пробное тестирование с соблюдением<br>правил и техники выполнения<br>испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней<br>комплекса ГТО | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 66                                     | Пробное тестирование с соблюдением<br>правил и техники выполнения<br>испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней<br>комплекса ГТО | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ |                                                                                                                         | 66 | 0 | 0 |  |                                  |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                             | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------------------------------|
|       |                                                        | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                              |
| 1     | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 2     | Зарождение Олимпийских игр                             | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 3     | Современные Олимпийские игры                           | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 4     | Физическое развитие                                    | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 5     | Физические качества                                    | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 6     | Развитие координации движений                          | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 7     | Дневник наблюдений по физической культуре              | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 8     | Закаливание организма                                  | 1                |                    |                     |               | Поле для                                     |

|    |                                                                                                                                                                      |   |  |  |  |                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                      |   |  |  |  | свободного<br>ввода1             |
| 9  | Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов                                                                                                              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 10 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики                                                                                                                  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 11 | Строевые упражнения и команды                                                                                                                                        | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 12 | Прыжковые упражнения                                                                                                                                                 | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 13 | Гимнастическая разминка                                                                                                                                              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 14 | Ходьба на гимнастической скамейке                                                                                                                                    | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 16 | Упражнения с гимнастической скакалкой                                                                                                                                | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |



|    |                                                                                                                               |   |  |  |  |                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Упражнения с гимнастическим мячом                                                                                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Танцевальные гимнастические движения                                                                                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой                                                                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом                                                                           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Спуск с горы в основной стойке                                                                                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Спуск с горы в основной стойке                                                                                                | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |                                                                                       |   |  |  |  |                                  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |                                                                                       |   |  |  |  | свободного<br>ввода1             |
| 26 | Подъем лесенкой                                                                       | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 27 | Подъем лесенкой                                                                       | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 28 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 29 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 30 | Торможение лыжными палками                                                            | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 31 | Торможение лыжными палками                                                            | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 32 | Торможение падением на бок                                                            | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 33 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса<br>ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 34 | Правила поведения на занятиях лёгкой<br>атлетикой                                     | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного           |

|    |                                                                                                                    |   |  |  |  |                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |                                                                                                                    |   |  |  |  | ввода1                           |
| 35 | Броски мяча в неподвижную мишень                                                                                   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 36 | Броски мяча в неподвижную мишень                                                                                   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 37 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса<br>ГТО. Метание теннисного мяча в цель                 | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 38 | Сложно координированные<br>прыжковые упражнения                                                                    | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 39 | Сложно координированные<br>прыжковые упражнения                                                                    | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 40 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса<br>ГТО. Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 41 | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                                                  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 42 | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                                                  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 43 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса                                                        | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного           |

|    |                                                                                    |   |  |  |  |                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности                              |   |  |  |  | ввода1                     |
| 44 | Бег с поворотами и изменением направлений                                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Сложно координированные беговые упражнения                                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Сложно координированные беговые упражнения                                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Игры с приемами баскетбола                                                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Игры с приемами баскетбола                                                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|    |                                          |   |  |  |  |                                  |
|----|------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |                                          |   |  |  |  | ввода1                           |
| 53 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 54 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 55 | Прием «волна» в баскетболе               | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 56 | Прием «волна» в баскетболе               | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 57 | Игры с приемами футбола: метко в цель    | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 58 | Игры с приемами футбола: метко в цель    | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 59 | Гонка мячей и слалом с мячом             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 60 | Гонка мячей и слалом с мячом             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 61 | Футбольный бильярд                       | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |

|                                        |                                                                                                                                      |    |   |   |  |                                  |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|----------------------------------|
| 62                                     | Футбольный бильярд                                                                                                                   | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 63                                     | Бросок ногой                                                                                                                         | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 64                                     | Бросок ногой                                                                                                                         | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 65                                     | Правила выполнения спортивных<br>нормативов 2 ступени                                                                                | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 66                                     | Правила техники безопасности на<br>уроках. Укрепление здоровья через<br>ВФСК ГТО                                                     | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 67                                     | «Праздник ГТО». Соревнования со<br>сдачей норм ГТО, с соблюдением<br>правил и техники выполнения<br>испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 68                                     | «Праздник ГТО». Соревнования со<br>сдачей норм ГТО, с соблюдением<br>правил и техники выполнения<br>испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                      | 68 | 0 | 0 |  |                                  |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                 | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------------------------------|
|       |                                                                            | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                              |
| 1     | Физическая культура у древних народов                                      | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 2     | История появления современного спорта                                      | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 3     | Виды физических упражнений                                                 | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 4     | Измерение пульса на занятиях физической культурой                          | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 5     | Дозировка физических нагрузок                                              | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 6     | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 7     | Закаливание организма под душем                                            | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 8     | Дыхательная гимнастика и гимнастика                                        | 1                |                    |                     |               | Поле для                                     |

|    |                                                                                                                                                                                          |   |  |  |  |                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|
|    | для глаз                                                                                                                                                                                 |   |  |  |  | свободного<br>ввода1             |
| 9  | Строевые команды и упражнения                                                                                                                                                            | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 10 | Лазанье по канату                                                                                                                                                                        | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 11 | Передвижения по гимнастической скамейке                                                                                                                                                  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.<br>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 13 | Передвижения по гимнастической стенке                                                                                                                                                    | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине                                                                             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 15 | Прыжки через скакалку                                                                                                                                                                    | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 16 | Освоение правил и техники                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  | Поле для                         |



|    |                                                                                                              |   |  |  |  |                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
|    | выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                 |   |  |  |  | свободного ввода1          |
| 17 | Ритмическая гимнастика                                                                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Танцевальные упражнения из танца галоп                                                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Танцевальные упражнения из танца полька                                                                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Прыжок в длину с разбега                                                                                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Броски набивного мяча                                                                                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса                                                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного        |

|    |                                                                                          |   |  |  |  |                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|
|    | ГТО. Метание теннисного мяча в цель                                                      |   |  |  |  | ввода1                           |
| 25 | Челночный бег                                                                            | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 26 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса<br>ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 27 | Бег с ускорением на короткую<br>дистанцию                                                | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 28 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса<br>ГТО. Бег на 30 м          | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 29 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса<br>ГТО. Кросс на 2 км        | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 30 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса<br>ГТО. Бег на 1000 м        | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 31 | Передвижение на лыжах<br>одновременным двухшажным ходом                                  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 32 | Передвижение на лыжах<br>одновременным двухшажным ходом                                  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 33 | Повороты на лыжах способом<br>переступания на месте                                      | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |

|    |                                                                                 |   |  |  |  |                            |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания в движении                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания в движении                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания                                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания                                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона                | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением                         | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Правила поведения в бассейне                                                    | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |                                                                                    |   |  |  |  |                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |                                                                                    |   |  |  |  | свободного<br>ввода1             |
| 44 | Разучивание специальных<br>плавательных упражнений                                 | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 45 | Упражнения ознакомительного<br>плавания: передвижение по дну<br>ходьбой и прыжками | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 46 | Упражнения ознакомительного<br>плавания: передвижение по дну<br>ходьбой и прыжками | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 47 | Упражнения ознакомительного<br>плавания: погружение в воду и<br>всплывание         | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 48 | Упражнения ознакомительного<br>плавания: погружение в воду и<br>всплывание         | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 49 | Упражнения в плавании кролем на<br>груди                                           | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 50 | Упражнения в плавании кролем на<br>груди                                           | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 51 | Упражнения в плавании брассом                                                      | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 52 | Упражнения в плавании брассом                                                      | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного           |

|    |                                                                             |   |  |  |  |                                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |                                                                             |   |  |  |  | ввода1                           |
| 53 | Проплывание дистанции 25 м вольным стилем                                   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 55 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки            | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 56 | Спортивная игра баскетбол                                                   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 57 | Спортивная игра баскетбол                                                   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 58 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 59 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 60 | Подвижные игры с приемами баскетбола                                        | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 61 | Спортивная игра волейбол                                                    | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |

|                                     |                                                                                                               |    |   |   |  |                            |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|----------------------------|
| 62                                  | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении                          | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63                                  | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении                          | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64                                  | Спортивная игра футбол                                                                                        | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65                                  | Спортивная игра футбол                                                                                        | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66                                  | Подвижные игры с приемами футбола                                                                             | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1  |   |   |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68                                  | 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 |                                                                                                               | 68 | 0 | 0 |  |                            |

## 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                      | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------------------------------|
|       |                                                                                                 | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                              |
| 1     | Из истории развития физической культуры в России                                                | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 2     | Из истории развития национальных видов спорта                                                   | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 3     | Самостоятельная физическая подготовка                                                           | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 4     | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма                               | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 5     | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности          | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 6     | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 7     | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела                              | 1                |                    |                     |               | Поле для свободного ввода1                   |
| 8     | Закаливание организма                                                                           | 1                |                    |                     |               | Поле для                                     |

|    |                                                                                                                        |   |  |  |  |                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |                                                                                                                        |   |  |  |  | свободного<br>ввода1             |
| 9  | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений                                         | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 10 | Акробатическая комбинация                                                                                              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 11 | Акробатическая комбинация                                                                                              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине           | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 14 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку                                                                      | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 15 | Обучение опорному прыжку                                                                                               | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 16 | Обучение опорному прыжку                                                                                               | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |



|    |                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                            |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
| 17 | Упражнения на гимнастической перекладине                                                                                                                                              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                          | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»                                                                                                                                                  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой                                                                                                                                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега                                                                                                                                               | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                             | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                                                                                                                                      | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |                                                                                        |   |  |  |  |                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м              | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Беговые упражнения                                                                     | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Метание малого мяча на дальность                                                       | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения            | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Передвижение на лыжах                                                                  | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|    |                                                                                            |   |  |  |  |                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|
|    | одновременным одношажным ходом:<br>подводящие упражнения                                   |   |  |  |  | свободного<br>ввода1             |
| 35 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом:<br>подводящие упражнения          | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 36 | Имитационные упражнения в<br>передвижении на лыжах                                         | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 37 | Имитационные упражнения в<br>передвижении на лыжах                                         | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 38 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом с<br>небольшого склона             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 39 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом с<br>небольшого склона             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 40 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом с<br>небольшого склона             | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 41 | Передвижение одношажным<br>одновременным ходом по фазам<br>движения и в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 42 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса<br>ГТО. Бег на лыжах 1 км      | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 43 | Предупреждение травм на занятиях в<br>плавательном бассейне                                | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного           |

|    |                                               |   |  |  |  |                                  |
|----|-----------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------|
|    |                                               |   |  |  |  | ввода1                           |
| 44 | Подводящие упражнения                         | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 45 | Подводящие упражнения                         | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 46 | Упражнения с плавательной доской              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 47 | Упражнения в скольжении на груди              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 48 | Упражнения в скольжении на груди              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 49 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 50 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 51 | Упражнения в плавании способом кроль          | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 52 | Упражнения в плавании способом кроль          | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |

|    |                                                                             |   |  |  |  |                            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------|
| 53 | Упражнения в плавании способом кроль                                        | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»                           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»           | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»                                    | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Упражнения из игры волейбол                                                 | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Упражнения из игры волейбол                                                 | 1 |  |  |  | Поле для                   |

|                                        |                                                                                                                                     |    |   |   |  |                                  |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|----------------------------------|
|                                        |                                                                                                                                     |    |   |   |  | свободного<br>ввода1             |
| 63                                     | Упражнения из игры баскетбол                                                                                                        | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 64                                     | Упражнения из игры баскетбол                                                                                                        | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 65                                     | Упражнения из игры футбол                                                                                                           | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 66                                     | Упражнения из игры футбол                                                                                                           | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 67                                     | Праздник «Большие гонки»,<br>посвященный ГТО и ЗОЖ, с<br>соблюдением правил и техники<br>выполнения испытаний (тестов) 3<br>ступени | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 68                                     | Праздник «Большие гонки»,<br>посвященный ГТО и ЗОЖ, с<br>соблюдением правил и техники<br>выполнения испытаний (тестов) 3<br>ступени | 1  |   |   |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                     | 68 | 0 | 0 |  |                                  |



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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**



