

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Основная общеобразовательная школа № 32»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета школы
«29» августа 2025

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Основная школа №32»
М.В. Хитовой
«29» августа 2025



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная
физическая культура)»
для обучающихся 1 – 4 классов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ЗПР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» ; устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической

культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР .

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Задержка психического развития (ЗПР) это состояние отставания развития психики в целом или отдельных ее функций несколько ниже возрастной нормы, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому

напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой относятся:

1. включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
2. обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:
 - с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий,
 - упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,
 - увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнениям по разделам (модулям) программы,
 - специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры.
 - отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,
 - наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.
3. в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
4. постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;
5. комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

6. обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ЗПР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция вторичных отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющих двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об

образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ЗПР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

- а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.
- в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ЗПР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.
- г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ЗПР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ЗПР.

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ЗПР, типичные и специфические нарушения мыслительной и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности задержки психического развития обучающихся данной категории детей определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

– Обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

– Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;

– Обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)».

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

В контексте реализации ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися с ЗПР знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

Цель и задачи изучения учебного предмета

«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» с ФГОС НОО ОВЗ и ФАОП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков

здорового и безопасного образа жизни.

3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
4. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
5. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
6. Овладение умениями адекватно дозировать физическую нагрузку, следить за своим физическим состоянием.
7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
8. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ЗПР;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ЗПР форме и объеме;
- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в

мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;

- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;

- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ЗПР;

- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Место учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане

Общее число часов для изучения физической культуры – 337 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды 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.

Легкая атлетика.

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

амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая 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.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием 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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закалывающими 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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.

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 свое 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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 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 ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой атлетикой, лыжной 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;

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	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	12		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.3	Легкая атлетика	18		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		67		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		26		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	9		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		9		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Лыжная подготовка	12		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Легкая атлетика	14		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	19		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

Итого по разделу		59		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	2		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

2.2	Легкая атлетика	10		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Лыжная подготовка	12		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		54		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		6		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

2.2	Легкая атлетика	9		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Лыжная подготовка	12		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		51		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		8		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Что такое физическая культура	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Современные физические упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Исходные положения в физических упражнениях	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

12	Акробатические упражнения, основные техники	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Акробатические упражнения, основные техники	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Разучивание прыжков в группировке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Чем отличается ходьба от бега	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Считалки для подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Обучение способам организации игровых площадок	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Обучение способам организации игровых площадок	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	ГТО. Плавание. Подвижные игры			
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры			
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Зарождение Олимпийских игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Современные Олимпийские игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Физическое развитие	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Физические качества	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Сила как физическое качество	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Быстрота как физическое качество	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Выносливость как физическое качество	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Гибкость как физическое качество	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Развитие координации движений	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Развитие координации движений	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Закаливание организма	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

14	Утренняя зарядка	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Составление комплекса утренней зарядки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Строевые упражнения и команды	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Строевые упражнения и команды	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Прыжковые упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Прыжковые упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Гимнастическая разминка	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Танцевальные гимнастические движения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Танцевальные гимнастические	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	движения			
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Спуск с горы в основной стойке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Спуск с горы в основной стойке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Подъем лесенкой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Подъем лесенкой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Торможение лыжными палками	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Торможение лыжными палками	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Торможение падением на бок	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Торможение падением на бок	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Сложно координированные беговые упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Сложно координированные беговые упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Игры с приемами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

58	Игры с приемами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Прием «волна» в баскетболе	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64	Прием «волна» в баскетболе	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
69	Футбольный бильярд	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
70	Футбольный бильярд	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
71	Бросок ногой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
72	Бросок ногой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

73	Подвижные игры на развитие равновесия	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры			
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	Подвижные игры			
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1.	Физическая культура у древних народов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.	История появления современного спорта	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3.	Виды физических упражнений	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5.	Дозировка физических нагрузок	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7.	Закаливание организма под душем	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9.	Строевые команды и упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10.	Строевые команды и упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11.	Лазанье по канату	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
12.	Лазанье по канату	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

13.	Передвижения по гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14.	Передвижения по гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15.	Передвижения по гимнастической стенке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16.	Передвижения по гимнастической стенке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17.	Прыжки через скакалку	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18.	Прыжки через скакалку	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19.	Ритмическая гимнастика	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20.	Ритмическая гимнастика	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23.	Танцевальные упражнения из танца полька	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24.	Танцевальные упражнения из танца полька	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25.	Прыжок в длину с разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26.	Прыжок в длину с разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27.	Броски набивного мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

28.	Броски набивного мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29.	Челночный бег	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30.	Челночный бег	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
35.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
37.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
39.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
40.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
41.	Повороты на лыжах способом переступания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

42.	Повороты на лыжах способом переступания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
43.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
44.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
46.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
48.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
49.	Спортивная игра баскетбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50.	Спортивная игра баскетбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
52.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
54.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
55.	Спортивная игра волейбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

56.	Спортивная игра волейбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
57.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
58.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59.	Спортивная игра футбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60.	Спортивная игра футбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
61.	Подвижные игры с приемами футбола	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
62.	Подвижные игры с приемами футбола	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
63.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Бег на 30м. Бег на 1000м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
65.	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		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	перекладине 90см. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.			
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
68.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
		68	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1.	Из истории развития физической культуры в России	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
6.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
9.	Закаливание организма	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
10.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	акробатических упражнений			
11.	Акробатическая комбинация	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
12.	Акробатическая комбинация	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
16.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
17.	Обучение опорному прыжку	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18.	Обучение опорному прыжку	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19.	Упражнения на гимнастической перекладине	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20.	Упражнения на гимнастической перекладине	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

24.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
28.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
29.	Беговые упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30.	Беговые упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
31.	Метание малого мяча на дальность	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
32.	Метание малого мяча на дальность	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
33.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

37.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
41.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
43.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
44.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
45.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
46.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

48.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
52.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
54.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
55.	Упражнения из игры волейбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
56.	Упражнения из игры волейбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
57.	Упражнения из игры баскетбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58.	Упражнения из игры баскетбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
59.	Упражнения из игры футбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
60.	Упражнения из игры футбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
61.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время Бег на 30м.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	Бег на 1000м			
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	Челночный бег 3*10м.			
68.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
		68	0	

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

- Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях Винер И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

