

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и спорта Республики Карелия
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
" Средняя общеобразовательная школа №7
имени Федора Тимоскайнена"
МОУ «Средняя школа №7»

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения учителей
физической культуры и
ОБЖ

Протокол №1 от
«30»августа 2024 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета

Протокол №1 от
«30»августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

_____Мельникова А.В.

Приказ № 01-08/156
от «30» августа.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

адаптированной основной образовательной программы
начального общего образования
для обучающихся с задержкой психического развития

(для обучающихся 1 – 4 классов)

Петрозаводск
2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” и Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для слабовидящих обучающихся. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Содержание программы распределено по годам обучения и модулям с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, проверяемых требований к результатам освоения учебного предмета, выносимым на промежуточную аттестацию. Федеральная рабочая программа учитывает особенности развития обучающихся с ЗПР 7–10 лет, однако содержание занятий может также адаптироваться с учётом индивидуальных психофизически особенностей обучающихся.

Рабочая программа учебного предмета дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего и основного общего образования; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для 4 обучения плаванию). Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической

культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

В программах по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации. Программы имеют коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Цель и задачи реализации программы

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программ по предмету физическая культура – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и

спортом;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

В основу разработки программы по физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину.

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 обливанием. 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.

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. 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.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 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;

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

- 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, игровой
- 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;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста 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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- 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 прироста в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	10	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	13	13	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	13	13	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		52		

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	8	http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		8		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	10	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	13	13	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	10	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		49		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	13	13	http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

	ГТО			
Итого по разделу		13		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	10	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	10	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		48		

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	12	http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		12		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	9	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	10	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	16	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		49		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	10	http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		10		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **1 КЛАСС**

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

	передвижения			
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Обучение прыжку в длину с места	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Правила поведения на уроках спортивной гимнастики Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Исходные положения в физических упражнениях	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Учимся гимнастическим упражнениям	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Акробатические упражнения, основные техники	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Акробатические упражнения, основные техники	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Способы построения и повороты стоя	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	на месте			
26	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Гимнастические упражнения с мячом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Гимнастические упражнения в прыжках	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Подъем ног из положения лежа на животе	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Сгибание рук в положении упор лежа	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Правила поведения на уроках по лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Упражнения в передвижении на лыжах	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Имитационные упражнения техники	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	передвижения на лыжах скользящим шагом			
41	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Правила поведения на уроках по подвижным играм. Считалки для подвижных игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Обучение способам организации игровых площадок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Обучение способам организации игровых площадок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Правила поведения на уроках по легкой атлетике. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Разучивание фазы разбега и	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	отталкивания в прыжке. Выполнения прыжка в полной координации.			
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. ГТО - что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники	1	1	https://www.gto.ru/#gto-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Физическое развитие	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Физические качества: Сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Составление комплекса утренней зарядки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Бег с поворотами и изменением направлений	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Бег с поворотами и изменением направлений	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Сложно координированные беговые	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	упражнения			
14	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Повторение прыжка в длину с места	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Прыжковые упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Строевые упражнения и команды	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Прыжковые упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Гимнастическая разминка	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Гимнастическая разминка	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Танцевальные гимнастические движения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Танцевальные гимнастические движения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

32	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Спуск с горы в основной стойке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Спуск с горы в основной стойке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Подъем лесенкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Подъем лесенкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Торможение лыжными палками	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Торможение лыжными палками	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Торможение падением на бок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Правила поведения на уроках по подвижным и спортивным играм. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Игры с приемами баскетбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Игры с приемами баскетбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Работа в парах с волейбольным мячом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Работа в парах с волейбольным мячом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Подвижные игры на развитие равновесия	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Правила поведения на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Фазы в прыжке в высоту с прямого разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

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

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	История появления современного спорта	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Виды физических упражнений	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Дозировка физических нагрузок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Закаливание организма под душем	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжок в длину с разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Прыжок в длину с разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Броски набивного мяча	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Броски набивного мяча	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Челночный бег	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Челночный бег	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

16	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Техника безопасности на уроках по гимнастики. Строевые команды и упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Строевые команды и упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Лазанье по канату	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Лазанье по канату	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Прыжки через скакалку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Прыжки через скакалку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Ритмическая гимнастика	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Ритмическая гимнастика	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	стрелки			
33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Подвижные игры с приемами	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	баскетбола			
46	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Спортивная игра волейбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Спортивная игра волейбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Спортивная игра футбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Спортивная игра футбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения с координационной сложностью. Прыжок в высоту с разбега "ножницы"	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Беговые упражнения с координационной сложностью. Прыжок в высоту с разбега "Ножницы"	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	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	1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

	игры			
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

4 КЛАСС

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

12	Беговые упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Метание малого мяча на дальность	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Метание малого мяча на дальность	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Акробатическая комбинация	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Акробатическая комбинация	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Обучение опорному прыжку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Обучение опорному прыжку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Висы и упоры на низкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	гимнастической перекладине			
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Упражнения из игры волейбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Упражнения из игры волейбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Упражнения из игры баскетбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Упражнения из игры футбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Правила выполнения спортивных	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

	нормативов 3 ступени			
56	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа

(resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm Физическая

культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)

