

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1  
г. Нижние Серги**

**РАССМОТРЕНО**

Советом обучающихся  
и Советом родителей

\_\_\_\_\_  
Золотина Ю.В.

Протокол № 2  
от «02» 09 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим  
советом МКОУ СОШ  
№1 г.Нижние Серги

\_\_\_\_\_  
Амосенко М.В.

Протокол №3 от «02» 09  
2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директором МКОУ  
СОШ №1 г.Нижние  
Серги

\_\_\_\_\_  
Мартьянова Е.Б.

Приказ № 4-од от «02» 09  
2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2898070)

**учебного предмета «Адаптированная физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**г. Нижние Серги 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по адаптированной физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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 психофизических особенностей обучающихся.

Рабочая программа учебного предмета даёт 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 (абилитации). 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.

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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, развитию 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 приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- 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 приросты в их показателях.

#### **1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Оздоровительная физическая культура	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика	50			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

2.3	Прикладно-ориентированная физическая культура	12			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	47			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Подвижные игры	3			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.4	Прикладно-ориентированная физическая культура	14			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	47			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Подвижные игры	3			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

2.4	Прикладно-ориентированная физическая культура	14			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	47			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	1			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3	Подвижные игры	3			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

2.4	Прикладно-ориентированная физическая культура	14			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Разновидности ходьбы и бега	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	Бег 30 м. без учета времени.	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Бег 30 м. без учета времени	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Бег 60 м. без учета времени	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

8	Бег 60м. без учета времени.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9	Прыжок в длину с места	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10	Прыжок в длину с места	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11	Метание мяча	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12	Метание мяча	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
13	Метание мяча в цель	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14	Метание мяча на заданное расстояние	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15	Челночный бег 3*10м.	1	0	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
16	Челночный бег 3*10м.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
17	Инструкция ТБ на уроке гимнастике.Перестроение	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
18	Строевые упражнения	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	Перестроение	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
20	Построение .перестроение.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

21	Построение .перестроение.	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22	Смыкание,размыкани е	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	Группировка,перека ты в группировке	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
24	Группировка,перека ты в группировке	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Стойка на лопатках	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26	Стойка на лопатках	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Ходьба по гимнастической скамейке	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
28	Ходьба по гимнастической скамейке	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Перешагивание через мячи	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
30	Перешагивание через мячи	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Лазание по гимнастической стенке	1	0	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

32	Лазание по гимнастической стенке	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
35	Считалки для подвижных игр	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
36	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
37	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
38	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
43	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
44	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

48	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
49	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Разучивание подвижной игры «Лисы и куры»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	Разучивание подвижной игры «Лисы и куры»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	Разучивание подвижной игры «Зайцы в огороде»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54	Разучивание подвижной игры «Зайцы в огороде»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	ногами. Подвижные игры					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	3*10м. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

## 2 КЛАСС

	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>		<b>Электронные цифровые</b>
--	-------------------	-------------------------	--	-----------------------------

№ п/ п					Дата изучени я	образователь ные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Физическое развитие	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Разновидности ходьбы и бега	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	Бег 30 м.	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Бег 30м. на время	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Бег 60м.	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
8	Бег 60 м. на время	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9	Метание мяча	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10	Метание мяча	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11	Прыжок в длину с места	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12	Прыжок в длину с места	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

13	Челночный бег 3*10м.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14	Челночный бег 3*10м.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15	Равномерный бег	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
16	1000м.без учета времени.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
18	Строевые упражнения и команды	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	Построение.Перестроение.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
20	Группировка,перекаты в группировке	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
21	Группировка,перекаты в группировке	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22	Стойка на лопатках	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	Стойка на лопатках	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
24	Кувырок вперед из упора присев.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Кувырок вперед из упора присев	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

26	Кувырок назаз из упора присев	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Кувырок назад из упора присев	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
28	Гимнастический мостик:техника выполнения.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Гимнастический мостик : техника выполнения.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
30	Лазание по гимнастической стенке	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Лазание по гимнастической стенке.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32	Ходьба по гимнастической скамейке	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33	Разучивание подвижной игры «Зайцы в огороде»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	Разучивани подвижной игры «Посадка картошки»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
35	Освоение подвижной игры «Посадка картошки»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

36	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
37	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
38	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
43	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
44	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

47	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
49	Футбольный бильярд	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	Футбольный бильярд	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Бросок ногой	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	Бросок ногой	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История появления современного спорта	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	

2	Виды физических упражнений	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Закаливание организма под душем	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Разновидности ходьбы и бега	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Бег 30 м.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Бег 30 м. на время.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
8	Бег 60 м.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9	Бег 60 м. на время	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10	Прыжок в длину с места	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11	Прыжок в длину с места	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12	Метание мяча	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
13	Метание мяча	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14	Метание мяча на заданное расстояние	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15	Челночный бег 3*10м.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

16	Челночный бег 3*10м.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
17	Строевые упражнения	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
18	Построение .перестроение	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	Группировка,перекаты в группировке	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
20	Стойка на лопатках	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
21	Стойка на лопатках	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22	Кувырок вперед из упора присев	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	Кувырок вперед из упора присев	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
24	Кувырок назад из упора присев	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Кувырок назад из упора присев	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26	Гимнастический мостик: техника выполнения	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Гимнастический мостик : техника выполнения	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

28	Лазание по гимнастической скамейке	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Лазание по гимнастической стенке	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
30	Лазание по гимнастической стенке	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Лазание по канату	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32	Лазанье по канату	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33	Разучивание подвижной игры «Пустое место»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	Разучивание подвижной игры «Третий лишний»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
35	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
36	Разучивание подвижной игры «Посадка картофеля»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
37	Разучивание подвижной игры «Точный расчет»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

38	Разучивание подвижной игры «Точный расчет»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

46	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47	Спортивная игра волейбол	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	Спортивная игра волейбол	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Спортивная игра футбол	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	Спортивная игра футбол	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55	Правила ТБ на уроках. Сохранение и	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	укрепление здоровья через ВФСК ГТО					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	испытаний (тестов) 2-3 ступени				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Закаливание организма	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	Разновидности ходьбы и бега	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
6	Бег 30 м. на время.	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
7	Бег 30 м. на время.	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

8	Бег 60 м.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
9	Бег 60 м. на время	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10	Прыжок в длину с места.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
11	Прыжок в длину с места.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12	Метание малого мяча в цель.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
13	Метание малого мяча в цель.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14	Челночный бег 3*10м.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15	Челночный бег 3*10м.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
16	1000м.без учета времени	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
18	Построение .перестроение.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	Группировка,перекаты в группировке	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

20	Группировка, перекаты в группировке	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
21	Стойка на лопатках	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22	Стойка на лопатках	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	Кувырок вперед из упора присев	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
24	Кувырок вперед из упора присев	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Кувырок назад из упора присев	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
26	Кувырок назад из упора присев	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Гимнастический мостик	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
28	Гимнастический мостик	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Лазание по гимнастической стенке	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
30	Лазание по гимнастической стенке	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Лазание по канату	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32	Лазание по канату	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
35	Разучивание подвижной игры «Пустое место»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
36	Разучивание подвижной игры «Третий лишний»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
37	Разучивание подвижной игры «Третий лишний»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
38	Разучивание подвижной игры «Точный расчет»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
39	Разучивание подвижной игры «Точный расчет»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

41	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
44	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
46	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

49	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	Упражнения из игры футбол	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
54	Упражнения из игры футбол	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

У. м. 1- 4кл. Физ. культура Примерные раб. программы (Матвеев А. П.)

ФГОС

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Рабочая программа школы

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890903

Владелец Мартянова Елена Борисовна

Действителен с 13.05.2024 по 13.05.2025