


**Приложение 1 к адаптированной основной образовательной программе начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики**  
**Свердловской области**  
**МОУО МО Красноуфимский округ**  
**МАОУ «Тавринская СОШ»**

**ПРИНЯТО**  
решением методического объединения  
учителей начальных классов  
протокол от 27.08.2024 № 1

**СОГЛАСОВАНО:**  
Зам.дир.по УР  
  
В.В.Дружинина  
27.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5800848)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

Составители : Аликеева Е.А  
Андреева В.Н.  
Байрамалова О.П.  
Иляева М.С.  
Канина Е.С.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

#### Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

##### ***Плавательная подготовка***

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

## Подвижные и спортивные игры

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

## Прикладно-ориентированная физическая культура

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

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные



универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>



1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.3	Легкая атлетика	18			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

Итого по разделу	26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.3	Легкая атлетика	14			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.4	Подвижные игры	19			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>

					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.2	Легкая атлетика	10			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.4	Плавательная подготовка	12			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>



					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.2	Легкая атлетика	9			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.4	Плавательная подготовка	14			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		65			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	28			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>

	комплекса ГТО				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Что такое физическая культура	1
2	Современные физические упражнения	1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1
9	Исходные положения в физических упражнениях	1
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1
12	Акробатические упражнения, основные техники	1
13	Акробатические упражнения, основные техники	1
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1
17	Гимнастические упражнения с мячом	1
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1

22	Сгибание рук в положении упор лежа	1
23	Разучивание прыжков в группировке	1
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1
37	Чем отличается ходьба от бега	1
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1

48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1
55	Считалки для подвижных игр	1
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
58	Обучение способам организации игровых площадок	1
59	Обучение способам организации игровых площадок	1
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1

74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1

	положения лежа на спине. Подвижные игры	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99

## 2 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1
2	Зарождение Олимпийских игр	1
3	Современные Олимпийские игры	1
4	Физическое развитие	1
5	Физические качества	1
6	Сила как физическое качество	1
7	Быстрота как физическое качество	1
8	Выносливость как физическое качество	1
9	Гибкость как физическое качество	1
10	Развитие координации движений	1
11	Развитие координации движений	1
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1
13	Закаливание организма	1
14	Утренняя зарядка	1
15	Составление комплекса утренней зарядки	1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1
17	Строевые упражнения и команды	1
18	Строевые упражнения и команды	1
19	Прыжковые упражнения	1
20	Прыжковые упражнения	1
21	Гимнастическая разминка	1
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1



23	Ходьба на гимнастической скамейке	1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1
28	Танцевальные гимнастические движения	1
29	Танцевальные гимнастические движения	1
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1
32	Спуск с горы в основной стойке	1
33	Спуск с горы в основной стойке	1
34	Подъем лесенкой	1
35	Подъем лесенкой	1
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1
38	Торможение лыжными палками	1
39	Торможение лыжными палками	1
40	Торможение падением на бок	1
41	Торможение падением на бок	1
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1

49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1
54	Сложно координированные беговые упражнения	1
55	Сложно координированные беговые упражнения	1
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1
57	Игры с приемами баскетбола	1
58	Игры с приемами баскетбола	1
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
63	Прием «волна» в баскетболе	1
64	Прием «волна» в баскетболе	1
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1
69	Футбольный бильярд	1
70	Футбольный бильярд	1
71	Бросок ногой	1
72	Бросок ногой	1
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1

74	Подвижные игры на развитие равновесия	1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

### 3 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Физическая культура у древних народов	1
2	История появления современного спорта	1
3	Виды физических упражнений	1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1
5	Дозировка физических нагрузок	1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1
7	Закаливание организма под душем	1
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
9	Строевые команды и упражнения	1
10	Строевые команды и упражнения	1
11	Лазанье по канату	1
12	Лазанье по канату	1
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1
15	Передвижения по гимнастической стенке	1
16	Передвижения по гимнастической стенке	1
17	Прыжки через скакалку	1
18	Прыжки через скакалку	1
19	Ритмическая гимнастика	1
20	Ритмическая гимнастика	1
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1

23	Танцевальные упражнения из танца полька	1
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1
25	Прыжок в длину с разбега	1
26	Прыжок в длину с разбега	1
27	Броски набивного мяча	1
28	Броски набивного мяча	1
29	Челночный бег	1
30	Челночный бег	1
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1
41	Повороты на лыжах способом переступания	1
42	Повороты на лыжах способом переступания	1
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1
47	Правила поведения в бассейне	1
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1

49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1
55	Упражнения в плавании брассом	1
56	Упражнения в плавании брассом	1
57	Упражнения в плавании дельфином	1
58	Упражнения в плавании дельфином	1
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
61	Спортивная игра баскетбол	1
62	Спортивная игра баскетбол	1
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1
67	Спортивная игра волейбол	1
68	Спортивная игра волейбол	1
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
71	Спортивная игра футбол	1
72	Спортивная игра футбол	1
73	Подвижные игры с приемами футбола	1
74	Подвижные игры с приемами футбола	1

75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1



	двумя ногами. Эстафеты	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

## 4 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Из истории развития физической культуры в России	1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
9	Закаливание организма	1
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
11	Акробатическая комбинация	1
12	Акробатическая комбинация	1
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
17	Обучение опорному прыжку	1
18	Обучение опорному прыжку	1
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1

23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
29	Беговые упражнения	1
30	Беговые упражнения	1
31	Метание малого мяча на дальность	1
32	Метание малого мяча на дальность	1
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1
46	Подводящие упражнения	1
47	Подводящие упражнения	1
48	Подводящие упражнения	1

49	Упражнения с плавательной доской	1
50	Упражнения с плавательной доской	1
51	Упражнения в скольжении на груди	1
52	Упражнения в скольжении на груди	1
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1
55	Упражнения в плавании способом кроль	1
56	Упражнения в плавании способом кроль	1
57	Упражнения в плавании способом кроль	1
58	Упражнения в плавании способом кроль	1
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
69	Упражнения из игры волейбол	1
70	Упражнения из игры волейбол	1
71	Упражнения из игры баскетбол	1
72	Упражнения из игры баскетбол	1
73	Упражнения из игры футбол	1
74	Упражнения из игры футбол	1

75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1

	двумя ногами. Эстафеты	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

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

Физическая культура.- 1-4 классы: учеб.для общеобразоват.организаций/ В.И.Лях.- 9-е  
изд. –М. : Просвещение, 2021.- 175 с. : ил. – ( Школа России)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Поурочные разработки по физической культуре для 1класса общеобразовательных учреждений к УМК «Школа России» соответствует требованиям ФГОС НОО

Поурочные разработки по физической культуре для 2класса общеобразовательных учреждений к УМК «Школа России» соответствует требованиям ФГОС НОО

Поурочные разработки по физической культуре для 3класса общеобразовательных учреждений к УМК «Школа России» соответствует требованиям ФГОС НОО

Поурочные разработки по физической культуре для 4класса общеобразовательных учреждений к УМК «Школа России» соответствует требованиям ФГОС НОО

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ**

**СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

<http://spo.1september.ru/urok/>





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908405

Владелец Соколова Елена Анатольевна

Действителен с 10.10.2024 по 10.10.2025