

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Отраденское управление МО СО

ГБОУ гимназия "ОЦ Гармония" г.о. Отрадный"

РАССМОТРЕНА На заседании кафедры учителей начальных классов Руководитель Конева В.Б. Протокол № 1 от «25» августа 2026 г.	СОГЛАСОВАНА Заместителем директора по УВР Н.В. Самарцева «25» августа 2026 г.	УТВЕРЖДЕНА Приказом директора ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный В.И. Ваничкина Приказ № 420-од от «25» августа 2026 г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10107046)



C=RU, O="ГБОУ
гимназия ""ОЦ
""Гармония""",
CN=Ваничкина
В.И.,
E=vanichkina.196
1@mail.ru
00b41e516881aa5
941
2026-08-27 17:43:

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с ограниченными возможностями здоровья

(Задержка психического развития, вариант 7.2)

(Инклюзия)

город Отрадный, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная образовательная программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР, вариант 7.2 (далее - Программа) ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный, которая разработана в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и с учетом Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования (далее – ФАОП НОО).

Определение данного варианта Программы для обучающихся с ЗПР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии (далее - ПМПК), сформулированных по результатам его комплексного обследования, с учетом ИПРА (при наличии).

Цель Программы: обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ЗПР посредством создания условий для максимального удовлетворения их особых образовательных потребностей, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Задачи Программы:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;
- достижение планируемых результатов освоения Программы для обучающихся с ЗПР (вариант 7.1), целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества с использованием системы клубов, секций, студий и кружков

(включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и других соревнований;

- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;

- предоставление обучающимся с ЗПР возможности для эффективной самостоятельной работы;

- участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды;

- включение обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды (населённого пункта, района, города).

В основу реализации Программы заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к реализации Программы предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР как неоднородной по составу группы, отличающейся по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания и реализации в рамках одного вариантов Программы разработку и реализацию индивидуальных учебных планов.

Применение дифференцированного подхода к созданию и реализации Программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной). Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, в т.ч. за счёт специальных учебных предметов, чем обеспечивается овладение содержанием образования.

Принципы формирования Программы:

а) *принципы государственной политики* Российской Федерации в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников);

б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;

в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса;

г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;

д) онтогенетический принцип;

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

ж) принцип целостности содержания образования;

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

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

к) принцип сотрудничества с семьей;

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

Особенности изучения предмета «Физическая культура» для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Особенности детей с ЗПР (вариант 7.2) не отражаются на их физическом развитии. Данная категория детей занимается в основной группе. Однако следует учитывать, что дети с ЗПР требуют больше внимания и детального объяснения выполнения физических упражнений.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре 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 по физической культуре нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и

спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Коррекционная работа

Основные аспекты построения и реализации рабочих программ по предметам в условиях обучения детей с задержкой психического развития

Реализация коррекционной направленности обучения:

- выделение существенных признаков изучаемых явлений (умение анализировать, выделять главное в материале);
- опора на объективные внутренние связи, содержание изучаемого материала (в рамках предмета и нескольких предметов);
- соблюдение в определении объёма изучаемого материала, принципов необходимости и достаточности;
- введение в содержание учебных программ коррекционных разделов для активизации познавательной деятельности;
- учет индивидуальных особенностей ребенка, т. е. обеспечение личностно-ориентированного обучения;
- практико-ориентированная направленность учебного процесса;
- связь предметного содержания с жизнью;

- проектирование жизненных компетенций обучающегося;
- включение всего класса в совместную деятельность по оказанию помощи друг другу;
- привлечение дополнительных ресурсов (специальная индивидуальная помощь, обстановка, оборудование, другие вспомогательные средства);
- динамичность восприятия: задания по степени нарастающей трудности (от простого к сложному); включение заданий, предполагающих использование различных доминантных анализаторов: слухового, зрительного и кинестетического анализаторов через использование наглядности, опорных таблиц и схем, использование раздаточного материала (касса букв, касса цифр, мелкие картинки для запоминания лексики, магнитные буквы и цифры для индивидуальной или парной работы у доски);
- продуктивная обработка информации: задания, предполагающие самостоятельную обработку информации и языковую догадку, дозированная поэтапная помощь; перенос показанного способа обработки информации на своё индивидуальное задание (работа по аналогии, по образцу);
- развитие и коррекция высших психических функций: включение в урок специальных упражнений по коррекции и развитию внимания, памяти, аудирования, навыков чтения и говорения;
- мотивация к учению: четко сформулированные задания, уверенность в возможности использования подсказки, опоры по алгоритму; включение в урок материалов сегодняшней жизни; задания с условиями, приближенными к действительности; использование межпредметной связи;
- создание благоприятного психологического климата (комфорта) на уроке;
- предупреждение утомляемости (паузы, смена видов работы, считалки);
- обязательное использование наглядности на уроке.

Планируемые результаты коррекционной работы.

Основными направлениями в коррекционной работе являются:

- коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения;
- развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков;
- развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций;
- формирование произвольной регуляции деятельности и поведения;
- обеспечение ребенку успеха в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учёбе, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

Коррекционная работа осуществляется в ходе всего учебно-образовательного процесса, при изучении предметов учебного плана и на специальных коррекционно-развивающих занятиях, где осуществляется коррекция дефектов психофизического развития обучающихся с ЗПР и оказывается помощь в освоении нового учебного материала на уроке и в освоении образовательной программы в целом.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

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 всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

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, прием и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой 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 ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной 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	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	2	0	2	
Итогопоразделу		2			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Режимдняшкольника	1	0	1	
Итогопоразделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Гигиеначеловека	1	0	1	
1.2	Осанкачеловека	1	0	1	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основамиакробатики	18	0	18	
2.2	Лыжнаяподготовка	12	0	12	

2.3	Легкаяатлетика	18	0	18	
2.4	Подвижные и спортивныеигры	19	0	19	
Итогопоразделу		67			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	26	
Итогопоразделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	3	1	2	
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	9	
Итогопоразделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Занятияпоукреплениюздоровья	1	0	1	
1.2	Индивидуальныекомплексыутреннейзарядки	2	0	2	
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основамиакробатики	14	0	14	
2.2	Лыжнаяподготовка	12	0	12	
2.3	Легкаяатлетика	14	1	13	
2.4	Подвижныеигры	19	0	19	
Итогопоразделу		59			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1	27	
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18 (2)	0	18	
2.2	Легкая атлетика	14 (4)	1	13	

2.3	Лыжнаяподготовка	14 (2)	0	14	
2.4	Плавательнаяподготовка	0 (12)	0	0	
2.5	Подвижные и спортивныеигры	20(4)	0	20	
Итогопоразделу		66			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1	27	
Итогопоразделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	2	1	1	
Итогопоразделу		2			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Самостоятельнаяфизическаяподготовка	3	0	3	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	
Итогопоразделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	
1.2	Закаливаниеорганизма	1	0	1	
Итогопоразделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основамиакробатики	16 (2)	0	16	
2.2	Легкаяатлетика	14(5)	1	13	

2.3	Лыжнаяподготовка	14(2)	0	14	
2.4	Плавательнаяподготовка	0 (14)	0	0	
2.5	Подвижные и спортивныеигры	21 (5)	0	21	
Итогопоразделу		65			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1	27	
Итогопоразделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре Что такое физическая культура	1	0	1		
2	Современные физические упражнения	1	1	0		
3	Способы самостоятельной деятельности Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		
4	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		
7	Спортивно-оздоровительная физическая культура	1	0	1		

	Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на уроках физической культуры					
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1		
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1		
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		
18	Гимнастические упражнения с скакалкой	1	0	1		
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1		

20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1		
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1		
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1		
25	Лыжная подготовка Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		

34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		
37	Легкая атлетика Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1	0		
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		

46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1		
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1		
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1		
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1		
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		
55	Подвижные и спортивные игры Считалки для подвижных игр	1	0	1		
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		

59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		

73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		
74	Прикладно-ориентированная физическая культура ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1		
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1		

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	0	1		

	туловища из 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	0	1		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	0		
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	3	96		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		
2	Зарождение Олимпийских игр	1	1	0		
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1		
4	Способы самостоятельной деятельности Физическое развитие	1	0	1		
5	Физические качества	1	0	1		
6	Сила как физическое качество	1	0	1		
7	Быстрота как физическое качество	1	0	1		
8	Выносливость как физическое качество	1	0	1		
9	Гибкость как физическое качество	1	0	1		
10	Развитие координации движений	1	0	1		
11	Развитие координации движений	1	0	1		

12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		
13	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура Закаливание организма	1	0	1		
14	Утренняя зарядка	1	0	1		
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1		
16	Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		
17	Строевые упражнения и команды	1	0	1		
18	Строевые упражнения и команды	1	0	1		
19	Прыжковые упражнения	1	0	1		
20	Прыжковые упражнения	1	0	1		
21	Гимнастическая разминка	1	0	1		
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		
24	Упражнения с гимнастической скалкой	1	0	1		
25	Упражнения с гимнастической скалкой	1	0	1		

26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		
30	Лыжная подготовка Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		
32	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		
33	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		
34	Подъем лесенкой	1	0	1		
35	Подъем лесенкой	1	0	1		
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		
38	Торможение лыжными палками	1	0	1		
39	Торможение лыжными палками	1	0	1		
40	Торможение падением набок	1	0	1		
41	Торможение падением набок	1	0	1		

42	Легкая атлетика Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	0		
45	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1	0	1		
46	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1	0	1		
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		
54	Сложнокоординированные беговые упражнения	1	0	1		
55	Сложнокоординированные беговые упражнения	1	0	1		

56	Подвижные и спортивные игры Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		
57	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		
63	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		
69	Футбольный бильярд	1	0	1		
70	Футбольный бильярд	1	0	1		
71	Бросок ногой	1	0	1		
72	Бросок ногой	1	0	1		

73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		
75	Прикладно-ориентированная физическая культура Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1	0	1		
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1	0	1		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1	0	1		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанноепередвижение	1	0	1		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанноепередвижение	1	0	1		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижныеигры	1	0	1		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1	0	1		

	передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	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	0	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	0	1		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1	0	1		

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночныйбег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночныйбег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижныеигры	1	0	1		
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижныеигры	1	0	1		
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0		
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре Физическая культура у древних народов	1	0	1		
2	История появления современного спорта	1	1	0		
3	Способы самостоятельной деятельности Виды физических упражнений	1	0	1		
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1		
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		
7	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура Закаливание организма под душем	1	0	1		
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		
9	Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики Строевые команды и упражнения	1	0	1		

10	Строевыекоманды и упражнения	1	0	1		
11	Лазаньепоканату	1	0	1		
12	Лазаньепоканату	1	0	1		
13	Передвиженияпогимнастическойскемейке	1	0	1		
14	Передвиженияпогимнастическойскемейке	1	0	1		
15	Передвиженияпогимнастическойстенке	1	0	1		
16	Передвиженияпогимнастическойстенке	1	0	1		
17	Прыжкичерезскакалку	1	0	1		
18	Прыжкичерезскакалку	1	0	1		
19	Прыжкичерезскакалку	1	0	1		
20	Ритмическаягимнастика	1	0	1		
21	Ритмическаягимнастика	1	0	1		
22	Ритмическаягимнастика	1	0	1		
23	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		
24	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		
25	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		

26	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		
27	Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега	1	0	1		
28	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		
29	Прыжок в длину с разбега	1	1	0		
30	Броски набивного мяча	1	0	1		
31	Броски набивного мяча	1	0	1		
32	Челночный бег	1	0	1		
33	Челночный бег	1	0	1		
34	Челночный бег	1	0	1		
35	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		
36	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		
37	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		
38	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		
39	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		
40	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		
41	Лыжная подготовка	1	0	1		

	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом					
42	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		
43	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		
44	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		
45	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		
46	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		
47	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		
48	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		
49	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		
50	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		
51	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		
52	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		
53	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		
54	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		

55	Подвижные и спортивные игры Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		
56	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		
57	Спортивнаяиграбаскетбол	1	0	1		
58	Спортивнаяиграбаскетбол	1	0	1		
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		
60	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		
61	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		
62	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		
63	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		
64	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		
65	Спортивнаяиграволейбол	1	0	1		
66	Спортивнаяиграволейбол			1		
67	Спортивнаяиграволейбол	1	0	1		
68	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		

69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		
70	Спортивная игра футбол	1	0	1		
71	Спортивная игра футбол	1	0	1		
72	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		
75	Прикладно-ориентированная физическая культура Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1		
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1	0	1		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1	0	1		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1	0	1		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1	0	1		

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	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	0	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	0	1		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1	0	1		

	из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	0	1		

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	0		
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре Из истории развития физической культуры в России	1	0	1		
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	1	0		
3	Способы самостоятельной деятельности Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1		
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1		
8	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1		

9	Закаливание организма	1	0	1		
10	Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		
11	Акробатическая комбинация	1	0	1		
12	Акробатическая комбинация	1	0	1		
13	Акробатическая комбинация	1	0	1		
14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		
15	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		
17	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		
18	Обучение опорному прыжку	1	0	1		
19	Обучение опорному прыжку	1	0	1		
20	Обучение опорному прыжку	1	0	1		
21	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		

22	Упражнениянагимнастическойперекладине	1	0	1		
23	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		
24	Танцевальныеупражнения «Летка-енка»	1	0	1		
25	Танцевальныеупражнения «Летка-енка»	1	0	1		
26	Легкая атлетика Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		
27	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		
28	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		
29	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		
30	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		
31	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		
32	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		
33	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		
34	Беговыеупражнения	1	0	1		
35	Беговыеупражнения	1	0	1		
36	Беговыеупражнения	1	1	0		

37	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		
38	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		
39	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		
40	Лыжная подготовка Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		
45	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		
46	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		
48	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		

49	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		
50	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		
51	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		
52	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		
53	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		
54	Подвижные и спортивные игры Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		
55	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		
58	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		
59	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		
60	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		

61	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		
62	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		
63	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		
64	Упражненияизигрыволлейбол	1	0	1		
65	Упражненияизигрыволлейбол	1	0	1		
66	Упражненияизигрыволлейбол	1	0	1		
67	Упражненияизигрыволлейбол	1	0	1		
68	Упражненияизигрыбаскетбол	1	0	1		
69	Упражненияизигрыбаскетбол	1	0	1		
70	Упражненияизигрыбаскетбол	1	0	1		
71	Упражненияизигрыбаскетбол	1	0	1		
72	Упражненияизигрыфутбол	1	0	1		
73	Упражненияизигрыфутбол	1	0	1		
74	Упражненияизигрыфутбол	1	0	1		
75	Прикладно-ориентированная физическая культура Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1		

76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1	0	1		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1	0	1		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1	0	1		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1	0	1		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1	0	1		

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
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	0	1		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	0	1		

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		

101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0		
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	99		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

Физическая культура 1 класс: учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2023 г.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev>

2 КЛАСС

Физическая культура 2 класс: учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2023 г.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev>

3 КЛАСС

Физическая культура 3 класс: учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2023 г.

[Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П. \(fk12.ru\)](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev)

4 КЛАСС

Физическая культура 4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2023 г.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. № 370

https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4_klassy.pdf

Физическая культура 1 класс: учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2023 г.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev>

2 КЛАСС

Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. № 370

https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4_klassy.pdf

Физическая культура 2 класс: учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2023 г.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev>

3 КЛАСС

Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. № 370

https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4_klassy.pdf

Физическая культура 3 класс: учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2023 г.

[Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П. \(fk12.ru\)](#)

4 КЛАСС

Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. № 370

https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4_klassy.pdf

Физическая культура 4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2023 г.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4_klassy.pdf