

Рассмотрена на заседании МО учителей-
естественно-художественно-
эстетического цикла
от 27. 08. 2026 № 1
Руководитель МО
_____ /Н.М.Золотарева/

Согласована со старшим методистом
МКОУ «Основная школа № 4 имени Ю.
А. Гагарина» городского округа город
Фролово _____ /Т. Ф.
Кибальчич/

Утверждена приказом директора МКОУ
«Основная школа № 4 имени Ю. А.
Гагарина» городского округа город
Фролово от 01.09.2026 № 143
Директор: _____ /Г. В. Лебедева/

Рассмотрена на заседании
педагогического совета протокол от
27.08.2026 № 2
Секретарь педагогического совета
_____ /Т. Ф. Кибальчич/

МКОУ «Основная школа № 4 имени Ю.А. Гагарина»
Рабочая программа по учебному курсу физической культуре учебному предмету (физическая культура)
для 1-4 класса
(ID 66876618)

Петросян Любовь Викторовна

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00C66F57B6D74C45F9585C36E6CEFB7B79

Владелец: Лебедева Галина Васильевна

Действителен: с 21.07.2026 по 14.10.2027

Подписано с помощью цифрового сервиса «На-Подписи»

2026-2027 учебный год **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 отражены 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 счёт 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 своё 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 своё 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 её 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 для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон Республики Мордовия от 08.08.2013 № 53-З «Об образовании в Республике Мордовия».
- Федеральный государственный образовательный стандарт
- основного общего образования», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО).
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного

- общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС-2010)
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего
- общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее – ФГОС 2012).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11. 2022 №1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрирован 21.03.2023 № 72653)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства просвещения Российской Федерации от 26.02.2021 № 03-205 «Методические рекомендации по обеспечению возможности освоения образовательных программ обучающимися 5 – 11 классов по индивидуальному учебному плану»

С целью реализации права на образование детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) с учетом их возможностей здоровья и психофизических особенностей, обучение и коррекция развития таких детей, обучающихся в обычном классе образовательной организации общего типа, осуществляется по образовательным программам, разработанным на базе основных общеобразовательных программ. К детям с ОВЗ осуществляется индивидуальный подход с учетом их психофизических особенностей, так как эти дети обучаются в одном классе с детьми, не имеющими нарушения развития на основании Письма МОиН РФ от 18.04.08 г.; АФ-150\06 «О создании условий для получения образования детьми с ОВЗ и детьми – инвалидами»

С целью реализации права на образование детей с ОВЗ с учетом их возможностей здоровья и психофизических особенностей, обучение и коррекция развития таких детей, обучающихся в обычном классе ОУ общего типа осуществляется по образовательным программам, разработанным на базе основных общеобразовательных программ. К детям с ОВЗ осуществляется индивидуальный подход с учетом их психофизических особенностей, так как эти дети обучаются в одном классе с детьми, не имеющими нарушения развития.

Реализация данной цели связана с решением образовательных коррекционно – развивающих задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Перед изучением наиболее сложных разделов каждого курса проводится специальная пропедевтическая коррекционная работа путем введения практических подготовительных упражнений, направленных на формирование конкретных умений и навыков. Материал предъявляется небольшими дозами, с постепенным его усложнением, увеличивая количество тренировочных упражнений, включая ежедневно материал для повторения и самостоятельных работ. В соответствии с диагнозом задания даются в более доступной для выполнения форме, на занятиях применяется дифференцированный подход.

Рабочая программа для детей с ОВЗ предусматривает вариативные приемы обучения:

- поэлементная инструкция;
- планы – алгоритмы и схемы выполнения (наглядные, словесные);
- альтернативный выбор (из предложенных вариантов правильный);
- речевой образец;
- демонстрация действий;
- чередование легких и трудных заданий;
- обращение к товарищу с вопросами;

Содержание программы определено с учетом дидактических принципов, которые для детей с ОВЗ приобретают особую значимость: от простого к сложному, систематичность, доступность и повторяемость материала. Обучающиеся с ОВЗ есть во всех параллелях. С 1 по 4 класс обучаются дети с ТНР (5.1), ТНР (5.2), ЗПР (7.1), ЗПР (7.2), ребёнок с нарушением слуха (2.1) УО.

Психолого-педагогическая поддержка для ребёнка, занимающегося по программе 2.1 предполагает: помощь в формировании полноценных социальных (жизненных) компетенций, развитие адекватных отношений между ребенком, учителями, одноклассниками и другими обучающимися, родителями; работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе, школе, поддержанию эмоционально комфортной обстановки; создание условий успешного овладения учебной деятельностью с целью предупреждения негативного отношения обучающегося к ситуации школьного обучения в целом.

Основная образовательная программа	Адаптированная программа
Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.	Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач: - укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; - формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Коррекционно-развивающие задачи:

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач: - укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; - формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;	● создание благоприятной социальной ситуации развития и обучения каждого слабослышащего и позднооглохшего ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями, особыми образовательными потребностями; - максимальное обогащение речевой практики; - компенсаторная направленность обучения в единстве с развитием сенсорной базы слабослышащих и позднооглохших обучающихся; ● взаимодействие слабослышащих и позднооглохших обучающихся с их нормально развивающимися сверстниками; ● приобщение слабослышащих и позднооглохших обучающихся к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства. Психолого-педагогическая характеристика слабослышащих и позднооглохших обучающихся. Требования к результатам освоения коррекционной работы включают: 1) овладение основными образовательными направлениями специальной поддержки основной общеобразовательной программы; 2) овладение слабослышащими и позднооглохшими обучающимися жизненной компетенцией. 1. Требования к результатам овладения основными образовательными направлениями специальной поддержки основной общеобразовательной программы. Данное направление предусматривает: - развитие речевого слуха; - совершенствование произношения; - формирование произносительной стороны устной речи;
---	---

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. В основу программы положены следующие принципы: государственной политики РФ 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 и др.); учет типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся; соблюдения интересов ребёнка; онтогенетический принцип;	- развитие сознательного использования речевых возможностей в разных условиях общения для реализации полноценных социальных связей с окружающими людьми. 2. Овладение слабослышащими и позднооглохшими обучающимися жизненной компетенцией. Итогом овладения слабослышащими и позднооглохшими обучающимися компонентом жизненной компетенции преимущественно являются личностные результаты. Специальные требования к ним определяются по каждому направлению развития жизненной компетенции: - Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; - Овладение социальнобытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни; - Овладение навыками коммуникации; - Дифференциация и осмысление картины мира; - Дифференциация и осмысление адекватно возрасту своего социального окружения, принятых ценностей и социальных ролей. Направления коррекционной работы: • выявление особых образовательных потребностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся, обусловленных степенью снижения слуха, уровнем речевого развития и особенностями их психического развития; • осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи обучающимся с нарушением слуха с учетом особенностей психофизического развития и их индивидуальных возможностей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);
--	--

учёт особенностей развития и коррекции нарушений слабослышащих и позднооглохших обучающихся, а также всесторонний подход всех специалистов, взаимодействие и согласованность их действий в решении проблем ребёнка; участие в данном процессе всех участников образовательного процесса; учёт социальных факторов в формировании личности слабослышащего и позднооглохшего обучающегося; перенос знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в деятельность жизненной ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной жизни.

- возможность освоения обучающимися с нарушением слуха основной общеобразовательной программы начального общего образования и их интеграции/инклюзии в общеобразовательной организации;
 - возможность развития у слабослышащих и позднооглохших обучающихся адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию с взрослыми и учащимися по вопросам создания специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения;
 - возможность овладения обучающимися с нарушением слуха социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни; навыками коммуникации; дифференциация и осмысление картины мира и её временно-пространственной организации; осмысления своего социального окружения и освоение соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей;
 - осуществление специальной поддержки освоения основной образовательной программы.
- В основу программы положены следующие принципы:
- государственной политики РФ 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 и др.);
- учет типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- соблюдения интересов ребёнка;
- онтогенетический принцип;

	учёт особенностей развития и коррекции нарушений слабослышащих и позднооглохших обучающихся, а также всесторонний подход всех специалистов, взаимодействие и согласованность их действий в решении проблем ребёнка; участие в данном процессе всех участников образовательного процесса; учёт социальных факторов в формировании личности слабослышащего и позднооглохшего обучающегося; перенос знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в деятельность жизненной ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной жизни; создание благоприятной социальной ситуации развития и обучения каждого слабослышащего и позднооглохшего ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями, особыми образовательными потребностями; максимальное обогащение речевой практики; компенсаторная направленность обучения в единстве с развитием сенсорной базы слабослышащих и позднооглохших обучающихся; взаимодействие слабослышащих и позднооглохших обучающихся с их нормально развивающимися сверстниками; приобщение слабослышащих и позднооглохших обучающихся к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
--	--

Обучающимся с ТНР присуще некоторое отставание в развитии *двигательной сферы*, проявляющееся плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости движений, трудностью реализации сложных двигательных программ, требующих пространственно-временной организации движений (общих, мелких (кистей и пальцев рук),). Поэтому выше перечисленные вариативные приемы обучения артикуляторных эффективны и в работе с детьми с ТНР (5.1 и 5.2).

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 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 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 поочерёдно 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.

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 физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических 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.

Планируемые результаты освоения обучающимися с ОВЗ АООП НОО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.

Направления коррекционной работы

-
1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития
 2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности
 3. Развитие основных мыслительных операций

Коррекционный курс способствует:

-
- исправлению недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;

- формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладению учащимся основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формированию понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Планируемые результаты коррекционного курса:

- Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, отклонений в эмоционально - волевой сфере.
- Развитие мелкой и общей моторики, ориентировки в пространстве;
- Развитие координации, двигательных умений и навыков;
- Развитие чувства темпа и ритма.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, занимаются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Школьники специальной медицинской группы и с ОВЗ оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них

двигательных действий. Для учащихся СМГ в качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Заболевания	Противопоказания	Рекомендации и ограничения
Сердечно - сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5 -10 мин. - первый год обучения, 10 - 15 мин.- второй и последующие годы обучения)

Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Учащиеся, освобождённые от занятий, обязаны присутствовать на уроках физической культуры и выполнять посильные задания учителя: помощь в судействе, приготовление мелкого инвентаря и т. д. А также они обязаны овладеть

разделом программы «Основы знаний». Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Физическая культура в школе для детей с ОВЗ носит адаптивный характер. Это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями.

Учебный материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной школе, но в связи с особенностями развития данной группы, он предлагается в уменьшенном объеме, адаптирован по мере возможности его выполнения и состоит из четырех разделов: теория, легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры. Из подвижных игр включены те, которые наиболее распространены среди детей младшего школьного возраста и соответствуют двигательным возможностям учащихся. Проводятся они по упрощенным правилам в зависимости от состава класса. Раздел «Основы знаний» распределен по темам и изучается учащимися на протяжении всего учебного года. Содержание программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, включает в себя общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры.

Все виды деятельности направлены на:

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах;
- нормализацию тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
- улучшение деятельности всех систем организма;
- развитие манипулятивной функции рук;
- формирование опорных реакций рук и ног;
- нормализацию психоэмоциональной сферы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 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	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	0	17	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Легкая атлетика	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Лыжная подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		48			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1	11	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65	

2 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	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	0	13	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Подвижные игры	15	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Лыжная подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	1	9	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	66	

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	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	0	13	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	13	0	13	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	лыжная подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.5	Плавательная подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	1	17	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

4 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	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	0	13	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Лыжная подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.5	Плавательная подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	2	15	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Что такое физическая культура	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

9	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Современные физические упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

22	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

36	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Техника переноски лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. техника передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Техника передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
39	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСР ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms

44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
49	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	0	https://www.gto.ru/norms
50	Считалки для подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

51	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Разучивание подвижной игры "Не попади в болото"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Разучивание подвижной игры "Не оступись"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Разучивание подвижной игры "Кто больше соберет яблок"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

65	Разучивание подвижной игры "Брось-поймай"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

11	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Строевые упражнения и команды	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Строевые упражнения и команды	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Развитие координации движений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Техника лыжных ходов. спуска с гор и торможений.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСГ ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры .	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	https://www.gto.ru/norms

38	ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами .Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
41	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	https://www.gto.ru/norms
42	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0	https://www.gto.ru/norms
43	Утренняя зарядка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Гимнастическая разминка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Современные Олимпийские игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

47	Физическое развитие. Сила как физическое качество.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Физические качества. Быстрота как физическое качество.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Быстрота как физическое качество.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Выносливость как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Гибкость как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Развитие координации движений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

64	Футбольный бильярд	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Бросок ногой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Бросок ногой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

8	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11	Челночный бег 3 *10	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
12	Челночный бег 3*10	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
13	Броски набивного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Броски набивного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	История появления современного спорта	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
18	Строевые команды и упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19	Строевые команды и упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Лазанье по канату	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21	Лазанье по канату	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Прыжки через скакалку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Прыжки через скакалку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

28	Ритмическая гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения одновременных ходов. Техника поворотов и торможений.	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
33	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега.. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
35	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	https://www.gto.ru/norms
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	0	1	https://www.gto.ru/norms

37	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms

43	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	0	https://www.gto.ru/norms
44	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания. сухое плавание.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45	Техника безопасности на уроках спортигр. Подвижные игры с элементами спортигр.(Парашютисты).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
46	Подвижные игры с элементами спортигр(стрелки).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
47	Броски мяча в корзину. Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
48	Подвижные игры с основами волейбола.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
49	Виды физических упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
52	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
54	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
56	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
57	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
58	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59	Спортивная игра волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60	Спортивная игра волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
61	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
62	Закаливание организма под душем	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
63	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
64	Ритмическая гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
65	Спортивная игра футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
66	Спортивная игра футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
67	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
68	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
6	Беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
9	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
10	Прыжок в перешагивания высоту с разбега способом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
11	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
12	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

16	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
17	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20	Акробатическая комбинация	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21	Акробатическая комбинация	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
24	Обучение опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25	Обучение опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
28	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

29	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
32	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Техника передвижений на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
33	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
34	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	https://www.gto.ru/norms
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms

37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
41	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с выполнения испытаний (тестов) 3 ступени соблюдением правил и техники	1	1	0	https://www.gto.ru/norms
42	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Техника упражнений в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

43	Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
44	Подвижные игры на основе волейбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
45	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
46	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
52	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
54	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
55	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
56	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

57	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58	Упражнения из игры футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
59	Упражнения из игры футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
60	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
61	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
62	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
65	Освоение правил и техники норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м выполнения	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms

68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/profile/students>