

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Управление образования Никольского муниципального округа Вологодской  
области**

**МБОУ "Б-Курьевская ООШ"**

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

Протокол №2  
от 30 августа 2023

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

Протокол №1  
от 28 августа 2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Б-Курьевская ООШ»

  
Шукина Л.Н.  
Приказ от 77/01-02  
от 30 августа 2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Б-Курьевская ООШ»

  
Шукина Л.Н.  
Приказ от 65/01-02  
от 28 августа 2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

**для обучающихся 1 – 4 классов**

**Б-Курья 2024 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель реализации АООП НОО обучающихся с ЗПР** — обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации МБОУ «Бутово-Курьевская ООШ» АООП НОО обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих основных задач:

- 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 АООП НОО, 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 и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;

- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;

- предоставление обучающимся 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).

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (далее – АООП НОО обучающихся с ЗПР) – это образовательная программа, адаптированная для обучения данной категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ЗПР разработана с учётом примерной АООП НОО в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее — ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ), предъявляемыми к структуре,

условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР на основе следующих нормативно-правовых документов:

γ Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);

γ Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования обучающихся с задержкой психического развития;

γ Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ» от 19.12.2014 №1598;

γ Приказ Департамента образования Вологодской области от 8 февраля 2016 г. №323 «Об организации работы по разработке перечня мероприятий по психолого-педагогической реабилитации или абилитации детей – инвалидов»;

γ Приказ Управления образования Никольского муниципального района №179/01-03 от 31.08.2015г. «Об организации работы по введению ФГОС НОО»;

- **Приказ директора МБОУ «Бутово-Курьевская ООШ»** «Об организации работы по введению Федеральных государственных образовательных стандартов образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура».**

Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

У основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

У освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

У развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессо-устойчивости;

У освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

У в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

У в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

**Обеспечение преемственности программы формирования универсальных учебных действий при переходе от дошкольного к начальному общему образованию**

Одним из факторов, обеспечивающих эффективность образования в МБОУ «Бутово-Курьевская ООШ», является непрерывность и

преемственность в обучении. Таким образом, непрерывность и преемственность предполагают разработку и принятие единой системы целей и содержания образования на всем протяжении обучения.

*Цель* : обеспечение непрерывности, целостности, системности на разных уровнях образования.

Общая цель непрерывного образования детей дошкольного и начального возраста - гармоничное физическое и психическое развитие ребёнка, обеспечивающее сохранение его индивидуальности, адаптацию к изменяющейся социальной ситуации, готовность к активному взаимодействию с окружающим миром.

Преемственность форм организации и методов обучения

- Использование многообразных форм обучения, включая специфические детские виды деятельности на интегрированной основе, объединения по подгруппам.
- Использование в школе цикличности содержания обучения, обеспечивающую востребованность «предыдущего в настоящем», создающую условия для использования самими детьми имеющегося у них опыта.
- Обеспечение взаимосвязи занятий (фронтальных, групповых) с повседневной жизнью детей, их самостоятельной деятельностью (игровой, художественной, конструктивной и др.).
- Более широкое использование методов, активизирующих у детей мышление, воображение, поисковую деятельность, т.е. элементы проблемности в обучении.
- Более широкое использование игровых приемов, создание эмоционально-значимых ситуаций, условий для самостоятельной практической деятельности.
- Изменение форм общения детей на занятиях: обеспечение ребенку возможности ориентироваться на партнера-сверстника,

взаимодействовать с ним и учиться поддерживать диалогическое общение между детьми, признавать право ребенка на инициативные высказывания и аргументированное отстаивание своих предложений, право на ошибку.

- Подготовка к проектной и исследовательской деятельности через организацию мини-проектов

Сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

### ***Знания о физической культуре***

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:

организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### ***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

***Акробатические упражнения.*** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

***Акробатические комбинации.*** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

***Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*** висы, перемахи.

***Гимнастическая комбинация.*** Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

***Опорный прыжок:*** с разбега через гимнастического козла.

***Гимнастические упражнения прикладного характера.*** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление

полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика. Ходьба:** парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:**

игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале лёгкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**На материале спортивных игр:**

**Пионербол:** броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. **Подвижные игры разных народов.**

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация**

#### ***Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики***

***Развитие гибкости:*** широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

***Развитие координации:*** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и

контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики.**

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах

поочерёдно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **Коррекционно-развивающие упражнения.**

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

**Упражнения на дыхание:** правильное дыхание в различных И.П.

сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

***Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:*** упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; ***Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад:*** «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

***Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:*** сидя («катоки», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

**Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:** с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

**Упражнения на развитие точности и координации движений:** построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. **Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:**

**Построения и перестроения:** выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

**Ходьба и бег:** ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

**Прыжки:** прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с

двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и

равновесии.

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** Рабочая программа сформирована с учётом рабочей программы воспитания, призвана обеспечить достижение личностных результатов. Воспитательный потенциал предмета реализуется через:

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения, принятым в российском обществе на основе российских базовых конституционных норм и ценностей;
- историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся
- развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.
- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний;
- достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС НОО (осознание российской гражданской идентичности; сформированность ценностей самостоятельности и инициативы; готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности; сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.)

- Воспитательная деятельность планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, возрастосообразности.
- Программа воспитания реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС НОО и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:
  - Гражданского воспитания, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.
  - Патриотического воспитания, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.
  - Духовно-нравственного воспитания на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.
  - Эстетического воспитания, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.
  - Физического воспитания, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.
  - Трудового воспитания, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

- Экологического воспитания, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.
- Ценности научного познания, ориентированного на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.
- Воспитательный потенциал предмета может быть реализован через участие обучающихся в мероприятиях, предусмотренных Федеральным календарным планом воспитательной работы.

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

## **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 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 движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 4 КЛАСС

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учётом программы воспитания
		Всего		Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода	Беседа, направленная на формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов- олимпийцев; Беседа, направленная на формирование готовности отстаивать Беседа, направленная на формирование готовности ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; Беседа, направленная на формирование готовности оценивать своё поведение и поступки во
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода	
2.2		0				
Итого по разделу		1				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Гигиена человека	0.5			Поле для свободного ввода	
1.2	Осанка человека	0.5			Поле для свободного ввода	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки	1			Поле для свободного ввода	



				<p>во время совместных занятий физической культурой и спортом</p> <p>Практические задания, направленные на формирование стремления к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p> <p>Практические задания, направленные на формирование готовности организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;</p> <p>Беседа, направленная на формирование осознания здоровья как базовой ценности человека признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</p> <p>Беседа, направленная на осознания необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное</p>
--	--	--	--	--

					<p>здоровье человека;</p> <p>Практические задания, направленные на формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</p> <p>Практические задания, направленные на формирование соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по</p> <p>готовности соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <p>готовности соблюдать правила и требования</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;</p> <p>освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в</p> <p>зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.</p>
--	--	--	--	--	---

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учётом программы воспитания
		Всего				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	1				
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Физическое развитие и его измерение	1				
Итого по разделу		1				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.5				
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.5				
Итого по разделу		1				

Беседа, направленная на формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

Беседа, направленная на формирование готовности отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

Беседа, направленная на формирование готовности ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; Беседа, направленная на формирование готовности оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	18			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	15			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		61			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

соревнованиях;

Беседа, направленная на формирование готовности оказывать первую медицинскую помощь при травмах ишибах,

Беседа, направленная на формирование готовности соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

Учебная задача направленная на формирование стремления к физическому совершенствованию,

формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

Учебная задача направленная на формирование готовности организовывать и проводить занятия физической культуры для социального здоровья человека;

Практические задания, направленные на формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; а также правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом

Практические задания, направленные на формирование стремления к физическому совершенствованию, формированию культуры

				<p>движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p> <p>Практические задания, направленные на формирование готовности организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;</p> <p>Беседа, направленная на формирование осознания здоровья как базовой ценности человека признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</p> <p>Беседа, направленная на осознания необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</p> <p>Практические задания, направленные на формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</p> <p>Практические задания, направленные на формирование</p>
--	--	--	--	---

				<p>соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по</p> <p>готовности соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <p>готовности соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;</p> <p>освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений</p>
--	--	--	--	---

					руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
--	--	--	--	--	---

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учётом программы воспитания
		Всего				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	0.5			Поле для свободного ввода	Беседа, направленная на формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
Итого по разделу		0.5				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.5			Поле для свободного ввода	Беседа, направленная на формирование готовности отстаивать символы Российской Федерации Беседа, направленная на формирование готовности ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; Беседа, направленная на формирование готовности оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; Беседа, направленная на формирование
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0			Поле для свободного ввода	
2.3	Физическая нагрузка	0.5			Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		1.5				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						

1.1	Закаливание организма	0.5			Поле для свободного ввода	<p>готовности оказывать первую медицинскую помощь при травмах ишибах, Беседа, направленная на формирование готовности соблюдать правила стремления к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; Учебная задача направленная на формирование готовности организовывать и проводить занятия физической ку социальное здоровье человека; Практические задания, направленные на формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;ать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом Практические задания, направленные на формирование стремления к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5			Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода	
2.2	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода	
2.3	Лыжная подготовка	18			Поле для свободного ввода	
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода	
2.5	Подвижные и спортивные игры	15			Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		61				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода	

Итого по разделу	4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	<p>Практические задания, направленные на формирование готовности организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;</p> <p>Беседа, направленная на формирование осознания здоровья как базовой ценности человека признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</p> <p>Беседа, направленная на осознания необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</p> <p>Практические задания, направленные на формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</p> <p>Практические задания, направленные на</p>

				<p>формирование соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по</p> <p>готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <p>готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;</p> <p>освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об</p>
--	--	--	--	--

					основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
--	--	--	--	--	---

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учётом программы воспитания
		Всего				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода	<p>Беседа, направленная на формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;</p> <p>Беседа, направленная на формирование готовности отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;</p> <p>Беседа, направленная на формирование готовности ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;</p> <p>Беседа, направленная на формирование готовности оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической</p>
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0,5			Поле для свободного ввода	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0,5			Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		1				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Упражнения для профилактики	0,5			Поле для свободного ввода	

	нарушения осанки и снижения массы тела					<p>культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</p> <p>Беседа, направленная на формирование готовности оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах,</p> <p>Беседа, направленная на формирование готовности соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>Учебная задача направленная на формирование стремления к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p> <p>Учебная задача направленная на формирование готовности организовывать и проводить занятия физической культуры и спорта для социального здоровья человека;</p> <p>Практические задания, направленные на формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; а также правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом</p> <p>Практические задания, направленные на формирование стремления к физическому</p>
1.2	Закаливание организма	0,5			Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода	
2.2	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода	
2.3	Лыжная подготовка	18			Поле для свободного ввода	
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода	
2.5	Подвижные и спортивные игры	15			Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		61				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	4			Поле для свободного ввода	

	требований комплекса ГТО					совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
3.2		0				
Итого по разделу		4				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	<p>Практические задания, направленные на формирование готовности организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;</p> <p>Беседа, направленная на формирование осознания здоровья как базовой ценности человека признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</p> <p>Беседа, направленная на осознания необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</p> <p>Практические задания, направленные на формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;</p>	

				<p>Практические задания, направленные на формирование соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по</p> <p>готовности соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <p>готовности соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;</p> <p>освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического</p>
--	--	--	--	---

					воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
--	--	--	--	--	--

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Что такое физическая культура Современные физические упражнения	1		Поле для свободного ввода1
2	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		Поле для свободного ввода1
3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		
4	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		
5	Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Входной тест.	1		
6	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		
7	Разучивание фазы разбега и отталкивания и приземления в прыжке	1		Поле для свободного ввода1
8	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		

9	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки.	1		
10	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
11	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
12	Обучение способам организации игровых площадок	1		
13	Обучение способам организации игровых площадок	1		
14	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
15	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
16	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
17	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		Поле для свободного ввода 1
18	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		
19	Акробатические упражнения, основные техники	1		Поле для свободного ввода 1
20	Акробатические упражнения, основные техники	1		Поле для свободного ввода 1
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической	1		Поле для свободного ввода 1

	культуры			
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1		Поле для свободного ввода 1
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		Поле для свободного ввода 1
24	Гимнастические упражнения с мячом	1		Поле для свободного ввода 1
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		Поле для свободного ввода 1
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1		Поле для свободного ввода 1
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		Поле для свободного ввода 1
28	Подъем ног из положения лежа на животе	1		Поле для свободного ввода 1
29	Сгибание рук в положении упор лежа	1		Поле для свободного ввода 1
30	Разучивание прыжков в группировке	1		Поле для свободного ввода 1
31	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		Поле для свободного ввода 1
32	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		Поле для свободного ввода 1
33	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		Поле для свободного ввода 1
34	Упражнения в передвижении на лыжах	1		Поле для свободного ввода 1
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1		Поле для

				свободного ввода1
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		Поле для свободного ввода1
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		Поле для свободного ввода1
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1		Поле для свободного ввода1
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1		Поле для свободного ввода1
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		Поле для свободного ввода1
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		Поле для свободного ввода1
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		Поле для свободного ввода1
45	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		Поле для свободного ввода1
46	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		Поле для свободного ввода1
47	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		Поле для свободного ввода1

48	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		Поле для свободного ввода 1
49	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		Поле для свободного ввода 1
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		Поле для свободного ввода 1
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		Поле для свободного ввода 1
52	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		Поле для свободного ввода 1
53	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
54	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
55	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
56	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		Поле для свободного ввода 1
57	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		Поле для свободного ввода 1
58	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		Поле для свободного ввода 1
59	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		Поле для свободного ввода 1
60	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с	1		Поле для свободного ввода 1

	равномерной ходьбой			
61	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		Поле для свободного ввода1
62	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		Поле для свободного ввода1
63	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		Поле для свободного ввода1
64	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. Итоговый тест	1		Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение и современные Олимпийские игры.	1		Поле для свободного ввода 1
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		Поле для свободного ввода 1
3	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		Поле для свободного ввода 1
4	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		Поле для свободного ввода 1
5	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Поле для свободного ввода 1
6	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Поле для свободного ввода 1

7	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		Поле для свободного ввода 1
8	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		Поле для свободного ввода 1
9	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		Поле для свободного ввода 1
10	Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма. Утренняя зарядка	1		Поле для свободного ввода 1
11	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Игры с приемами баскетбола	1		Поле для свободного ввода 1
12	Игры с приемами баскетбола	1		Поле для свободного ввода 1
13	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		Поле для свободного ввода 1
14	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		Поле для свободного ввода 1
15	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
16	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		

17	Прием «волна» в баскетболе	1		
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		Поле для свободного ввода 1
19	Строевые упражнения и команды	1		Поле для свободного ввода 1
20	Строевые упражнения и команды	1		Поле для свободного ввода 1
21	Прыжковые упражнения	1		Поле для свободного ввода 1
22	Прыжковые упражнения	1		Поле для свободного ввода 1
23	Гимнастическая разминка	1		Поле для свободного ввода 1
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1		Поле для свободного ввода 1
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1		Поле для свободного ввода 1
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		Поле для свободного ввода 1

27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		Поле для свободного ввода 1
28	Упражнения с гимнастическим мячом	1		Поле для свободного ввода 1
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1		Поле для свободного ввода 1
30	Танцевальные гимнастические движения	1		Поле для свободного ввода 1
31	Танцевальные гимнастические движения	1		Поле для свободного ввода 1
32	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		Поле для свободного ввода 1
33	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		Поле для свободного ввода 1
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		
36	Спуск с горы в основной стойке	1		Поле для свободного ввода 1

37	Спуск с горы в основной стойке	1		
38	Спуск с горы в основной стойке	1		Поле для свободного ввода 1
39	Подъем лесенкой	1		Поле для свободного ввода 1
40	Подъем лесенкой	1		Поле для свободного ввода 1
41	Подъем лесенкой	1		
42	Спуски и подъёмы на лыжах	1		Поле для свободного ввода 1
43	Спуски и подъёмы на лыжах	1		Поле для свободного ввода 1
44	Торможение лыжными палками	1		Поле для свободного ввода 1
45	Торможение лыжными палками	1		
46	Торможение лыжными палками	1		Поле для свободного ввода 1
47	Торможение падением на бок	1		Поле для свободного ввода 1
48	Торможение падением на бок	1		Поле для

				свободного ввода 1
49	Торможение падением на бок	1		Поле для свободного ввода 1
50	Броски мяча в неподвижную мишень	1		Поле для свободного ввода 1
51	Прием «волна» в баскетболе	1		Поле для свободного ввода 1
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		Поле для свободного ввода 1
53	Гонка мячей и слалом с мячом	1		Поле для свободного ввода 1
54	Футбольный бильярд	1		Поле для свободного ввода 1
55	Футбольный бильярд	1		Поле для свободного ввода 1
56	Бросок ногой	1		Поле для свободного ввода 1
57	Подвижные игры на развитие равновесия	1		Поле для свободного

				ввода 1
58	Бег с поворотами и изменением направлений	1		Поле для свободного ввода 1
59	Бег с поворотами и изменением направлений	1		Поле для свободного ввода 1
60	Сложно координированные беговые упражнения	1		Поле для свободного ввода 1
61	Сложно координированные беговые упражнения	1		Поле для свободного ввода 1
62	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		Поле для свободного ввода 1
63	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		Поле для свободного ввода 1
64	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. Итоговый тест.	1		Поле для свободного ввода 1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода 1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		Поле для свободного ввода 1

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода 1
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		Поле для свободного ввода 1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов. Виды физических упражнений	1		Поле для свободного ввода 1
2	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок	1		Поле для свободного ввода 1
3	Челночный бег	1		Поле для свободного ввода 1
4	Челночный бег	1		
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		
6	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Поле для свободного ввода 1
7	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Поле для свободного ввода 1
8	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Поле для свободного ввода 1
9	Бег 30 метров, 60 метров.	1		Поле для свободного ввода 1
10	Закаливание организма под душем.	1		Поле для

	Дыхательная и зрительная гимнастика			свободного ввода 1
11	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки			
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки			
13	Спортивная игра баскетбол			
14	Спортивная игра баскетбол			
15	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками			
16	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками			
17	Подвижные игры с приемами баскетбола			
18	Строевые команды и упражнения	1		Поле для свободного ввода 1
19	Строевые команды и упражнения	1		Поле для свободного ввода 1
20	Лазанье по канату	1		Поле для свободного ввода 1
21	Лазанье по канату	1		Поле для свободного ввода 1
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1		Поле для свободного ввода 1
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1		Поле для свободного ввода 1
24	Передвижения по гимнастической стенке	1		Поле для свободного ввода 1

25	Передвижения по гимнастической стенке	1		Поле для свободного ввода 1
26	Прыжки через скакалку	1		Поле для свободного ввода 1
27	Прыжки через скакалку	1		Поле для свободного ввода 1
28	Ритмическая гимнастика	1		Поле для свободного ввода 1
29	Ритмическая гимнастика	1		Поле для свободного ввода 1
30	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Поле для свободного ввода 1
31	Танцевальные упражнения из танца полька	1		Поле для свободного ввода 1
32	Инструктаж по Т.Т по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		Поле для свободного ввода 1
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		Поле для свободного ввода 1
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		Поле для свободного ввода 1
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		Поле для свободного ввода 1
38	Повороты на лыжах способом	1		Поле для

	переступания в движении			свободного ввода 1
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		
40	Повороты на лыжах способом переступания	1		Поле для свободного ввода 1
41	Повороты на лыжах способом переступания	1		Поле для свободного ввода 1
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		Поле для свободного ввода 1
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		Поле для свободного ввода 1
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		Поле для свободного ввода 1
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		Поле для свободного ввода 1
47	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		Поле для свободного ввода 1
48	Бег на лыжах 1000 метров на время	1		Поле для свободного ввода 1
49	Бег на лыжах 1000 метров на время	1		Поле для свободного ввода 1
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Поле для свободного ввода 1
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Поле для свободного ввода 1
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и	1		Поле для

	передача мяча двумя руками			свободного ввода 1
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Поле для свободного ввода 1
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Поле для свободного ввода 1
55	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Поле для свободного ввода 1
56	Спортивная игра баскетбол	1		Поле для свободного ввода 1
57	Спортивная игра баскетбол	1		Поле для свободного ввода 1
58	Прыжок в длину с разбега	1		Поле для свободного ввода 1
59	Прыжок в длину с разбега	1		Поле для свободного ввода 1
60	Броски набивного мяча	1		Поле для свободного ввода 1
61	Броски набивного мяча	1		Поле для свободного ввода 1
62	Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода 1
63	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Итоговое тестирование.	1		Поле для свободного ввода 1
64	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1		Поле для свободного ввода 1

	игры			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода 1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Поле для свободного ввода 1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Поле для свободного ввода 1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Поле для свободного ввода 1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России и национальных видов спорта	1		Поле для свободного ввода1
2	Самостоятельная физическая подготовка.Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		Поле для свободного ввода1
3	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	1		Поле для свободного ввода1
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		Поле для свободного ввода1
5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		Поле для свободного ввода1
7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		Поле для свободного

				ввода1
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		Поле для свободного ввода1
9	Беговые упражнения	1		Поле для свободного ввода1
10	Беговые упражнения	1		Поле для свободного ввода1
11	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		Поле для свободного ввода1
12	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		Поле для свободного ввода1
13	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		Поле для свободного ввода1
14	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		Поле для свободного ввода1
15	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		Поле для свободного ввода1
16	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		Поле для свободного ввода1

17	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		Поле для свободного ввода1
18	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		Поле для свободного ввода1
19	Акробатическая комбинация	1		Поле для свободного ввода1
20	Акробатическая комбинация	1		Поле для свободного ввода1
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		Поле для свободного ввода1
22	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		Поле для свободного ввода1
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		Поле для свободного ввода1
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		Поле для свободного ввода1
25	Обучение опорному прыжку	1		Поле для свободного ввода1
26	Обучение опорному прыжку	1		Поле для

				свободного ввода1
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1		Поле для свободного ввода1
28	Упражнения на гимнастической перекладине	1		Поле для свободного ввода1
29	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		Поле для свободного ввода1
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		Поле для свободного ввода1
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		Поле для свободного ввода1
32	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		Поле для свободного ввода1
33	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		Поле для свободного ввода1

36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		Поле для свободного ввода1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		Поле для свободного ввода1
38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		Поле для свободного ввода1
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		Поле для свободного ввода1
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		Поле для свободного ввода1
42	Передвижение по дистанции изученными ходами.	1		Поле для свободного ввода1
40	Передвижение по дистанции изученными ходами.	1		Поле для свободного ввода1
43	Передвижение по дистанции изученными ходами.	1		Поле для свободного ввода1
44	Отработать спуски и подъёмы	1		Поле для свободного ввода1
45	Отработать спуски и подъёмы	1		Поле для

				свободного ввода1
46	Отработать спуски и подъёмы	1		Поле для свободного ввода1
47	Игры на лыжах	1		Поле для свободного ввода1
48	Игры на лыжах	1		Поле для свободного ввода1
49	Игры на лыжах	1		Поле для свободного ввода1
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		Поле для свободного ввода1
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		Поле для свободного ввода1
52	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		Поле для свободного ввода1
53	Упражнения из игры волейбол	1		Поле для свободного ввода1
54	Упражнения из игры волейбол	1		Поле для свободного

				ввода1
55	Упражнения из игры баскетбол	1		Поле для свободного ввода1
56	Упражнения из игры баскетбол	1		Поле для свободного ввода1
57	Упражнения из игры футбол	1		Поле для свободного ввода1
58	Бег на 30м.60 м. Эстафеты .Итоговое тестирование.	1		Поле для свободного ввода1
59	Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода1
60	Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода1
61	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода1
62	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода1
63	Наклон вперед из положения стоя на	1		Поле для

	гимнастической скамье. Подвижные игры			свободного ввода1
64	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Поле для свободного ввода1
65	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Поле для свободного ввода1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	





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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

