МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ «ШКОЛА № 71»

РАССМОТРЕНО Методическим объединением (протокол от 27.08.2026 № 1)	ПРИНЯТО Педагогическим советом МБУ «Школа №71» (протокол от 28.08.2026 № 1)	УТВЕРЖДЕНО Директором МБУ «Школа № 71» _____ Л.В. Архипова (приказ от 28.08.2026 № 85- ОД)

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) (вариант 7.1)
Уровень: начальное общее образование Класс: 1-4 класс (2 часа)

Тольятти 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (предметная область «Физическая культура») для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 1—4 классов, распределённое по годам обучения, планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования и тематическое планирование изучения курса.

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

Адаптированная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ЗПР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с

ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основныхфизических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых,спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Задержка психического развития (ЗПР) это состояние отставания развития психики в целом или отдельных ее функций несколько ниже возрастной нормы, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой относятся:

1. включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

2. обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:
   - с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий,
   - упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,
   - увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнения по разделам (модулям) программы,
   - специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры.
   - отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,
   - наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.
3. в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
4. постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;
5. комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Рабочая программа по адаптивной физической культуре сформирована с учетом Рабочей программы воспитания Школы.

Реализация воспитательного потенциала уроков предусматривает:

максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения;

подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

включение в рабочую программу по физической культуре целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- включение в рабочую программу тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам; применение
- интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

В основе выбора методов и приемов, форм работы лежит ориентация на целевые приоритеты, обозначенные в Рабочей программе воспитания Школы.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся

скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством

регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

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

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

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

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

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

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

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

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

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

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

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

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

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

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

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного

					ввода
2.3	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
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	

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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения	1				Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1				Поле для свободного ввода1

8	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода1
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода1
10	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
12	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода1
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода1
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье,	1				Поле для свободного ввода1

	поднимание туловища из положения лежа на спине					
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				Поле для свободного ввода1
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
19	Переноска лыж к месту занятия	1				Поле для свободного ввода1
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода1
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного

						ввода1
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
28	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
29	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
31	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода1
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода1

35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1				Поле для свободного ввода1
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1				Поле для свободного ввода1
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				Поле для свободного ввода1
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1				Поле для свободного ввода1
44	Приземление после спрыгивания с	1				Поле для

	горки матов					свободного ввода1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
47	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
49	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода1
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
53	Разучивание подвижной игры «Не	1				Поле для

	попади в болото»					свободного ввода1
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного

						ввода1
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода1
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1				Поле для свободного ввода1
3	Современные Олимпийские игры	1				Поле для свободного ввода1
4	Физическое развитие	1				Поле для свободного ввода1
5	Физические качества	1				Поле для свободного ввода1
6	Развитие координации движений	1				Поле для свободного ввода1
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Поле для свободного ввода1
8	Закаливание организма	1				Поле для

						свободного ввода1
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				Поле для свободного ввода1
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Поле для свободного ввода1
11	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода1
12	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
13	Гимнастическая разминка	1				Поле для свободного ввода1
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода1

17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Поле для свободного ввода1
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода1
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Поле для свободного ввода1
20	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободного ввода1
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Поле для свободного ввода1
24	Спуск с горы в основной стойке	1				Поле для свободного ввода1
25	Спуск с горы в основной стойке	1				Поле для

						свободного ввода1
26	Подъем лесенкой	1				Поле для свободного ввода1
27	Подъем лесенкой	1				Поле для свободного ввода1
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
30	Торможение лыжными палками	1				Поле для свободного ввода1
31	Торможение лыжными палками	1				Поле для свободного ввода1
32	Торможение падением на бок	1				Поле для свободного ввода1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Поле для свободного ввода1
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного

						ввода1
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода1
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода1
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного

	ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности					ввода1
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				Поле для свободного ввода1
46	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
47	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
49	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
50	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного

						ввода1
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода1
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода1
55	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода1
56	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода1
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода1
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода1
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода1
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода1
61	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода1

62	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода1
63	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода1
64	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода1
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Поле для свободного ввода1
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2	История появления современного спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Виды физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок	1				Поле для свободного ввода1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Поле для свободного ввода1
7	Закаливание организма под душем	1				Поле для свободного ввода1
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика	1				Поле для

	для глаз					свободного ввода1
9	Строевые команды и упражнения	1				Поле для свободного ввода1
10	Лазанье по канату	1				Поле для свободного ввода1
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Поле для свободного ввода1
13	Передвижения по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
15	Прыжки через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
16	Освоение правил и техники	1				Поле для

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					свободного ввода1
17	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Поле для свободного ввода1
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободного ввода1
21	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
23	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного

	ГТО. Метание теннисного мяча в цель					ввода1
25	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				Поле для свободного ввода1
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Поле для свободного ввода1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Поле для свободного ввода1

34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Поле для свободного ввода1
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Поле для свободного ввода1
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Поле для свободного ввода1
37	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1
38	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Поле для свободного ввода1
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Поле для свободного ввода1
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Поле для свободного ввода1
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Поле для свободного ввода1
43	Правила поведения в бассейне	1				Поле для

						свободного ввода1
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				Поле для свободного ввода1
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				Поле для свободного ввода1
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				Поле для свободного ввода1
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1				Поле для свободного ввода1
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1				Поле для свободного ввода1
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Поле для свободного ввода1
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Поле для свободного ввода1
51	Упражнения в плавании брассом	1				Поле для свободного ввода1
52	Упражнения в плавании брассом	1				Поле для свободного

						ввода1
53	Проплывание дистанции 25 м вольным стилем	1				Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				Поле для свободного ввода1
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода1
56	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
57	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
61	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1

62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
64	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
65	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
66	Подвижные игры с приемами футбола	1				Поле для свободного ввода1
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Поле для свободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				Поле для свободного ввода1
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Поле для свободного ввода1
8	Закаливание организма	1				Поле для

						свободного ввода1
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
10	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
11	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Поле для свободного ввода1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
15	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
16	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1

17	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Поле для свободного ввода1
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Поле для свободного ввода1
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного

						ввода1
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
27	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
28	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				Поле для свободного ввода1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Поле для свободного ввода1
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1

34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Поле для свободного ввода1
43	Предупреждение травм на занятиях в	1				Поле для

	плавательном бассейне					свободного ввода1
44	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
45	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
46	Упражнения с плавательной доской	1				Поле для свободного ввода1
47	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода1
48	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода1
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
51	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
52	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного

						ввода1
53	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				Поле для свободного ввода1
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Поле для свободного ввода1
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
61	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1

62	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
63	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
64	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
65	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
66	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ