

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тверской области**

**Управление образования администрации**

**Вышневолоцкого городского округа Тверской области**

**МБОУ "Солнечная СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании ШМО  
учителей начальных  
классов



Аллаева Ю.А.

Протокол №1  
от «30»августа 2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР



Еланская А.С.

Протокол №1  
от «30» августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Воробьева Е.К.

Приказ №199-од  
от «30»августа 2023 г.



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(вариант 7.1)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

**п. Солнечный 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Адаптированная образовательная программа начального общего образования обучающихся с ЗПР (Вариант 7.1) по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с учетом АООП НОО обучающихся с ЗПР (Вариант 7.1) МБОУ «Солнечная СОШ».

Вариант 7.1. предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

### **Цель и задачи реализации программы**

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

**Цель** реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) **задач**.

**Общие задачи** физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои

поступки, любознательности, активности и самостоятельности;

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

**Специфические задачи** (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы**:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

**Место учебного предмета в учебном плане**

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 270 часов за четыре учебных года (вариант 7.1) АООП НОО ЗПР, 2 часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 66 часов, 2 класс – 68 часов, 3 класс – 68 часов, 4 класс – 68 часов.

### **Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста**

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.1**, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого к возрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Также у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные нарушения в сфере пространственных представлений, зрительно-моторной координации, нейродинамики, фонетико-фонематическое недоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

#### **Личностные результаты**

**Освоение социальной роли ученика** проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире** проявляется в:

- выборе одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

**Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни**), проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное

- отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

**Сформированность самосознания, в том числе адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, проявляется в:**

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений проявляется в:**

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:**

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;
- умении проявлять терпение.

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:**

- умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

**Метапредметные результаты**

Освоение программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти – на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);

- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

## Предметные результаты

### Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ЗПР на уровне начального общего образования

| Модуль /<br>тематический<br>блок         | Разделы   | Дифференциация требований к планируемым результатам занятий к группам обучающихся   |
|--|---|---|
|  |   | Вариант 7.1   |
|  |   | Предметные примерные планируемые результаты   |
| Знания об адаптивной физической культуре | Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических способностей;</li> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul> |
|  | Способы физкультурной деятельности<br>Самостоятельные занятия.<br>Самостоятельные игры и развлечения. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвует в оставлении режима дня;</li> <li>- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</li> <li>- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;</li> </ul>   |

|                                    |   |   |
|------------------------------------|---|---|
|                                    |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</li> </ul>  |
| Гимнастика с элементами акробатики | Организуящие команды и приемы   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняет серию действий;</li> <li>- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;</li> <li>- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега.</li> </ul>  |
|                                    | Акробатические упражнения<br>Акробатические комбинации  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- проговаривает порядок действий;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- выполняет на память серию из 3 упражнений;</li> <li>- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.</li> </ul>   |
|                                    | Упражнения на низкой гимнастической перекладине<br><br>Гимнастическая комбинация<br><br>Гимнастические упражнения прикладного характера<br><br>Общеразвивающие упражнения | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> <li>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений.</li> </ul> |

|                                    |   |   |
|------------------------------------|---|---|
| <p>Легкая атлетика</p>             | <p>Ходьба<br/>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- строится в шеренгу самостоятельно;</li> <li>- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</li> </ul>  |
|                                    | <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</li> <li>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений;</li> <li>- выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul> |
| <p>Подвижные и спортивные игры</p> | <p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале</p>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;</li> <li>- выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря и проговаривает его;</li> <li>- включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры;</li> </ul>   |



|                                     |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
|                                     | спортивных игр  | - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.  |
| Лыжная подготовка                   | <p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>  | <p>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</p> <p>- строится самостоятельно;</p> <p>- соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ;</p> <p>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти;</p> <p>- выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;</p> <p>- запоминает 3-5 слов в игровой деятельности;</p> <p>- восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения;</p> <p>- проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> <p>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</p> <p>- включается в соревновательную деятельность.</p> |
| Коррекционно-развивающие упражнения | <p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте</p> <p>Упражнения на дыхание</p> <p>Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки</p> <p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p> <p>Упражнения на развитие точности и координации движений</p> | <p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога;</p> <p>- выполняет серию упражнений с опорой на словесную инструкцию;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</p> <p>- выполняет на память серию из 3 упражнений;</p> <p>- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | Упражнения на развитие двигательных умений и навыков |  |
|--|--|--|

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

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

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

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные

прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

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

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

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

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

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

##### Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности:

челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                     | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|--|---|------------------|---|
|  |   | Всего            |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                              | 2                | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| Итого по разделу   |   | 2                |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |   |
| 2.1  | Режим дня школьника                                       | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>                         |
| Итого по разделу   |   | 1                |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |   |
| 1.1  | Гигиена человека  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>                         |
| 1.2  | Осанка человека   | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>                         |
| 1.3  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>                         |
| Итого по разделу   |   | 3                |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                          | 15               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>                         |
| 2.2  | Лыжная подготовка   | 12               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>                         |
| 2.3  | Легкая атлетика   | 12               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>                         |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                               | 16               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>                         |
| Итого по разделу   |   | 55               |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |   |                  |   |

|                                     |  |    |   |
|-------------------------------------|--|----|---|
| 3.1                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 5  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a> |
| Итого по разделу                    |  | 5  |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 66 |   |

## 2 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы     | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|--|---|------------------|---|
|  |   | Всего            |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре              | 3                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> |
| Итого по разделу   |   | 3                |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |   |
| 2.1  | Физическое развитие и его измерение       | 3                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> |
| Итого по разделу   |   | 3                |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |   |
| 1.1  | Занятия по укреплению здоровья            | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a> |
| 1.2  | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> |
| Итого по разделу   |   | 3                |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |   |



|  |  |    |   |
|--|--|----|---|
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 14 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a> |
| 2.2  | Лыжная подготовка  | 11 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a> |
| 2.3  | Легкая атлетика  | 8  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a> |
| 2.4  | Подвижные игры   | 16 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a> |
| Итого по разделу   |  | 49 |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a> |
| Итого по разделу   |  | 10 |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 |   |

### 3 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы              | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|--|------------------|---|
|   |  | Всего            |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |  |                  |   |
| 1.1   | Знания о физической культуре                       | 2                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a> |
| Итого по разделу                                      |  | 2                |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |  |                  |   |
| 2.1   | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a> |
| 2.2   | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a> |
| 2.3   | Физическая нагрузка                                | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a> |

|  |  |    |   |
|--|--|----|---|
| Итого по разделу   |  | 3  |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |  |    |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |  |    |   |
| 1.1  | Закаливание организма  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a> |
| 1.2  | Дыхательная и зрительная гимнастика                          | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a> |
| Итого по разделу   |  | 2  |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |    |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 14 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a> |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 8  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a> |
| 2.3  | Лыжная подготовка  | 13 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a> |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                                  | 16 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a> |
| Итого по разделу   |  | 51 |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 | <a href="https://user.gto.ru/user/register">https://user.gto.ru/user/register</a>   |
| Итого по разделу   |  | 10 |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 |   |

#### 4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------|------------------|--|
|       |                                       | Всего            |  |

|  |   |    |   |
|--|---|----|---|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |    |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре  | 2  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/</a> |
| Итого по разделу   |   | 2  |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |    |   |
| 2.1  | Самостоятельная физическая подготовка   | 2  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/</a> |
| 2.2  | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a> |
| Итого по разделу   |   | 3  |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |    |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |    |   |
| 1.1  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/</a> |
| 1.2  | Закаливание организма   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/</a> |
| Итого по разделу   |   | 2  |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |    |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики  | 14 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595</a>  |
| 2.2  | Легкая атлетика   | 8  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/</a> |
| 2.3  | Лыжная подготовка   | 13 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/</a> |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры   | 16 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/</a> |
| Итого по разделу   |   | 51 |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |   |    |   |
| 3.1  | Подготовка к выполнению   | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174</a>  |

|                                     |                                      |    |  |
|-------------------------------------|--------------------------------------|----|--|
|                                     | нормативных требований комплекса ГТО |    |  |
| Итого по разделу                    |                                      | 10 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                      | 68 |  |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
|       |  | Всего            |
| 1     | Что такое физическая культура  | 1                |
| 2     | Современные физические упражнения  | 1                |
| 3     | Режим дня и правила его составления и соблюдения                                   | 1                |
| 4     | Личная гигиена и гигиенические процедуры   | 1                |
| 5     | Осанка человека. Упражнения для осанки   | 1                |
| 6     | Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Чем отличается ходьба от бега         | 1                |
| 7     | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                  | 1                |
| 8     | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                  | 1                |
| 9     | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                    | 1                |
| 10    | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                    | 1                |
| 11    | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью               | 1                |
| 12    | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью               | 1                |
| 13    | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1                |
| 14    | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1                |
| 15    | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1                |
| 16    | Правила выполнения прыжка в длину с места  | 1                |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 17 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами  | 1 |
| 18 | Правила поведения на уроках гимнастики с основами акробатики. . Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. | 1 |
| 19 | Исходные положения в физических упражнениях   | 1 |
| 20 | Учимся гимнастическим упражнениям   | 1 |
| 21 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом  | 1 |
| 22 | Акробатические упражнения, основные техники   | 1 |
| 23 | Акробатические упражнения, основные техники   | 1 |
| 24 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры                                    | 1 |
| 25 | Способы построения и повороты стоя на месте   | 1 |
| 26 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)  | 1 |
| 27 | Гимнастические упражнения с мячом   | 1 |
| 28 | Гимнастические упражнения со скакалкой  | 1 |
| 29 | Гимнастические упражнения в прыжках   | 1 |
| 30 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе   | 1 |
| 31 | Подъем ног из положения лежа на животе  | 1 |
| 32 | Сгибание рук в положении упор лежа  | 1 |
| 33 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника   | 1 |
| 34 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках                         | 1 |
| 35 | Упражнения в передвижении на лыжах  | 1 |
| 36 | Упражнения в передвижении на лыжах  | 1 |
| 37 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах   | 1 |
| 38 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах   | 1 |
| 39 | Техника ступающего шага во время передвижения   | 1 |
| 40 | Техника ступающего шага во время передвижения   | 1 |
| 41 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом                                      | 1 |
| 42 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом                                      | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 43 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации  | 1 |
| 44 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации  | 1 |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры     | 1 |
| 46 | Считалки для подвижных игр  | 1 |
| 47 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр   | 1 |
| 48 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр   | 1 |
| 49 | Обучение способам организации игровых площадок  | 1 |
| 50 | Обучение способам организации игровых площадок  | 1 |
| 51 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр  | 1 |
| 52 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр  | 1 |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»  | 1 |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»  | 1 |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»   | 1 |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»  | 1 |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»   | 1 |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»   | 1 |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»   | 1 |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»   | 1 |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»   | 1 |
| 62 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |
| 63 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |
| 64 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |
| 65 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |

|                                     |   |    |
|-------------------------------------|---|----|
| 66                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 66 |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |
|-------|---|------------------|
|       |   | Всего            |
| 1     | История подвижных игр и соревнований у древних народов  | 1                |
| 2     | Зарождение Олимпийских игр  | 1                |
| 3     | Современные Олимпийские игры  | 1                |
| 4     | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой  | 1                |
| 5     | Прыжковые упражнения  | 1                |
| 6     | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1                |
| 7     | Броски мяча в неподвижную мишень  | 1                |
| 8     | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры        | 1                |
| 9     | Сложно координированные прыжковые упражнения  | 1                |
| 10    | Сложно координированные прыжковые упражнения  | 1                |
| 11    | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук                 | 1                |
| 12    | Бег с поворотами и изменением направлений   | 1                |
| 13    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты                        | 1                |
| 14    | Сложно координированные беговые упражнения  | 1                |
| 15    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                                  | 1                |
| 16    | Физическое развитие   | 1                |
| 17    | Физические качества   | 1                |
| 18    | Закаливание организма   | 1                |



|    |   |   |
|----|---|---|
| 19 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики                     | 1 |
| 20 | Строевые упражнения и команды   | 1 |
| 21 | Строевые упражнения и команды   | 1 |
| 22 | Гимнастическая разминка   | 1 |
| 23 | Ходьба на гимнастической скамейке                                       | 1 |
| 24 | Ходьба на гимнастической скамейке                                       | 1 |
| 25 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |
| 26 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |
| 27 | Упражнения с гимнастической скакалкой                                   | 1 |
| 28 | Упражнения с гимнастической скакалкой                                   | 1 |
| 29 | Упражнения с гимнастическим мячом                                       | 1 |
| 30 | Упражнения с гимнастическим мячом                                       | 1 |
| 31 | Танцевальные гимнастические движения                                    | 1 |
| 32 | Танцевальные гимнастические движения                                    | 1 |
| 33 | Закаливание организма   | 1 |
| 34 | Утренняя зарядка  | 1 |
| 35 | Составление комплекса утренней зарядки                                  | 1 |
| 36 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой                        | 1 |
| 37 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом                     | 1 |
| 38 | Спуск с горы в основной стойке  | 1 |
| 39 | Подъем лесенкой   | 1 |
| 40 | Подъем лесенкой   | 1 |
| 41 | Спуски и подъёмы на лыжах   | 1 |
| 42 | Спуски и подъёмы на лыжах   | 1 |
| 43 | Торможение лыжными палками  | 1 |
| 44 | Торможение лыжными палками  | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 45 | Прыжок в высоту с прямого разбега   | 1 |
| 46 | Торможение падением на бок  | 1 |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.<br>Эстафеты                                | 1 |
| 48 | Подвижные игры с приемами спортивных игр  | 1 |
| 49 | Игры с приемами баскетбола  | 1 |
| 50 | Игры с приемами баскетбола  | 1 |
| 51 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу  | 1 |
| 52 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу  | 1 |
| 53 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок  | 1 |
| 54 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок  | 1 |
| 55 | Прием «волна» в баскетболе  | 1 |
| 56 | Прием «волна» в баскетболе  | 1 |
| 57 | Игры с приемами футбола: метко в цель   | 1 |
| 58 | Игры с приемами футбола: метко в цель   | 1 |
| 59 | Гонка мячей и слалом с мячом  | 1 |
| 60 | Гонка мячей и слалом с мячом  | 1 |
| 61 | Футбольный бильярд  | 1 |
| 62 | Бросок ногой  | 1 |
| 63 | Подвижные игры на развитие равновесия   | 1 |
| 64 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |
| 65 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |
| 66 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |

|                                     |   |    |
|-------------------------------------|---|----|
| 67                                  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  |
| 68                                  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |
|-------|---|------------------|
|       |   | Всего            |
| 1     | Физическая культура у древних народов   | 1                |
| 2     | История появления современного спорта   | 1                |
| 3     | Виды физических упражнений  | 1                |
| 4     | Правила поведения на уроках лёгкой атлетики.  | 1                |
| 5     | Прыжок в длину с разбега  | 1                |
| 6     | Прыжок в длину с разбега  | 1                |
| 7     | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1                |
| 8     | Броски набивного мяча   | 1                |
| 9     | Броски набивного мяча   | 1                |
| 10    | Челночный бег   | 1                |
| 11    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты                        | 1                |
| 12    | Бег с ускорением на короткую дистанцию  | 1                |
| 13    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                                  | 1                |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 14 | Беговые упражнения с координационной сложностью  | 1 |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |
| 16 | Измерение пульса на занятиях физической культурой  | 1 |
| 17 | Закаливание организма под душем  | 1 |
| 18 | Дыхательная и зрительная гимнастика  | 1 |
| 19 | Правила поведения на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды и упражнения                                    | 1 |
| 20 | Строевые команды и упражнения  | 1 |
| 21 | Лазанье по канату  | 1 |
| 22 | Лазанье по канату  | 1 |
| 23 | Передвижения по гимнастической скамейке  | 1 |
| 24 | Передвижения по гимнастической скамейке  | 1 |
| 25 | Передвижения по гимнастической стенке  | 1 |
| 26 | Передвижения по гимнастической стенке  | 1 |
| 27 | Прыжки через скакалку  | 1 |
| 28 | Прыжки через скакалку  | 1 |
| 29 | Ритмическая гимнастика   | 1 |
| 30 | Ритмическая гимнастика   | 1 |
| 31 | Танцевальные упражнения из танца галоп   | 1 |
| 32 | Танцевальные упражнения из танца полька  | 1 |
| 33 | Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.                       | 1 |
| 34 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                              | 1 |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом   | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом   | 1 |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания на месте   | 1 |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания на месте   | 1 |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания в движении   | 1 |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания в движении   | 1 |
| 41 | Повороты на лыжах способом переступания  | 1 |
| 42 | Повороты на лыжах способом переступания  | 1 |
| 43 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона                             | 1 |
| 44 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона                             | 1 |
| 45 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением                                      | 1 |
| 46 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением                                      | 1 |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.<br>Эстафеты | 1 |
| 48 | Правила поведения. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки          | 1 |
| 49 | Спортивная игра баскетбол  | 1 |
| 50 | Спортивная игра баскетбол  | 1 |
| 51 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                              | 1 |
| 52 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                              | 1 |
| 53 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                              | 1 |
| 54 | Подвижные игры с приемами баскетбола   | 1 |
| 55 | Подвижные игры с приемами баскетбола   | 1 |
| 56 | Спортивная игра волейбол   | 1 |
| 57 | Спортивная игра волейбол   | 1 |
| 58 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении         | 1 |
| 59 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении         | 1 |
| 60 | Спортивная игра футбол   | 1 |

|                                     |   |    |
|-------------------------------------|---|----|
| 61                                  | Спортивная игра футбол  | 1  |
| 62                                  | Подвижные игры с приемами футбола   | 1  |
| 63                                  | Подвижные игры с приемами футбола   | 1  |
| 64                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1  |
| 65                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1  |
| 66                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1  |
| 67                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1  |
| 68                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 |

#### 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
|       |  | Всего            |
| 1     | Из истории развития физической культуры в России   | 1                |
| 2     | Из истории развития национальных видов спорта  | 1                |
| 3     | Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1                |
| 4     | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой  | 1                |
| 5     | Упражнения в прыжках в длину с разбега   | 1                |
| 6     | Упражнения в прыжках в длину с разбега   | 1                |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 7  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |
| 8  | Прыжок в высоту с разбега способом согнув ноги  | 1 |
| 9  | Беговые упражнения  | 1 |
| 10 | Беговые упражнения  | 1 |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты                        | 1 |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                                  | 1 |
| 13 | Метание малого мяча на дальность  | 1 |
| 14 | Метание малого мяча на дальность  | 1 |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры               | 1 |
| 16 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности                              | 1 |
| 17 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры  | 1 |
| 18 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела  | 1 |
| 19 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений                                      | 1 |
| 20 | Акробатическая комбинация   | 1 |
| 21 | Акробатическая комбинация   | 1 |
| 22 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания  | 1 |
| 23 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания  | 1 |
| 24 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку   | 1 |
| 25 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку   | 1 |
| 26 | Обучение опорному прыжку  | 1 |
| 27 | Обучение опорному прыжку  | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 28 | Упражнения на гимнастической перекладине  | 1 |
| 29 | Упражнения на гимнастической перекладине  | 1 |
| 30 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине   | 1 |
| 31 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»  | 1 |
| 32 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»  | 1 |
| 33 | Закаливание организма   | 1 |
| 34 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой                                       | 1 |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения               | 1 |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения               | 1 |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения               | 1 |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения               | 1 |
| 39 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах   | 1 |
| 40 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах   | 1 |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона                  | 1 |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона                  | 1 |
| 43 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона                  | 1 |
| 44 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации      | 1 |
| 45 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации      | 1 |
| 46 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации      | 1 |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |
| 48 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми                                  | 1 |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»   | 1 |



|                                     |   |    |
|-------------------------------------|---|----|
| 50                                  | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»   | 1  |
| 51                                  | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»   | 1  |
| 52                                  | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»   | 1  |
| 53                                  | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»   | 1  |
| 54                                  | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»   | 1  |
| 55                                  | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»   | 1  |
| 56                                  | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»  | 1  |
| 57                                  | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»  | 1  |
| 58                                  | Упражнения из игры волейбол   | 1  |
| 59                                  | Упражнения из игры волейбол   | 1  |
| 60                                  | Упражнения из игры баскетбол  | 1  |
| 61                                  | Упражнения из игры баскетбол  | 1  |
| 62                                  | Упражнения из игры футбол   | 1  |
| 63                                  | Упражнения из игры футбол   | 1  |
| 64                                  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1  |
| 65                                  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1  |
| 66                                  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1  |
| 67                                  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1  |
| 68                                  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

[https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)

Методические рекомендации | ВФСК ГТО ([gto.ru](http://gto.ru))

<https://www.gto.ru>

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

<https://uchi.ru> [https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm) Физическая культура

Российская электронная школа ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru))

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО ([gto.ru](http://gto.ru))