

**муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Увинская средняя общеобразовательная школа №4»  
(МОУ «Увинская СОШ №4»)**

Согласовано на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
«30» августа 2023г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 9  
«30» августа 2023 г.

Утверждено: приказ № 182  
от «30» августа 2023 г.  
Директор МОУ «Увинская СОШ №4»  
\_\_\_\_\_ Е.С.Аргандеева

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
для обучающихся с ОВЗ**

по физической культуре

в 1- 4 классах

п. Ува  
2023 г.

## 1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ (вариант 7.2);
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- планируемых результатов освоения АООП НОО;
- устава МОУ «Увинская СОШ №4»;
- авторской программой авторов: В.И.Лях «Физическая культура».

**Цель:** развитие социально значимых личностных качеств (потребность познавать и исследовать неизвестное, активность, инициативность, самостоятельность, самоуважение и самооценка), приобретения первоначального опыта практической преобразовательной и творческой деятельности в процессе формирования элементарных конструкторско-технологических знаний и умений и проектной деятельности, расширение и обогащение личного жизненно-практического опыта, представлений о профессиональной деятельности человека. Формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** физического воспитания учащихся начальных классов:

- **Укреплять** здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **Совершенствовать** жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **Формировать** общие представления о физической культуре, ее значение в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **Развивать** интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **обучать** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ЗПР

ЗПР – задержка психического развития - особый тип аномалии, проявляющийся в нарушении нормального темпа психического развития ребенка. Может быть вызвана различными причинами: дефектами конституции ребенка (гармонический инфантилизм), соматическими заболеваниями, органическими поражениями центральной нервной системы (ЦНС).

ЗПР относится к разряду слабовыраженных отклонений в психическом развитии и занимает промежуточное место между нормой и патологией. Дети с задержкой психического развития не имеют таких тяжелых отклонений в развитии, как умственная отсталость, первичное недоразвитие речи, слуха, зрения, двигательной системы. Основные трудности, которые они испытывают, связаны, прежде всего, с социальной (в том числе школьной) адаптацией и обучением.

Объяснением этому служит замедление темпов созревания психики. Нужно также отметить, что у каждого отдельно взятого ребенка ЗПР может проявляться по-разному и отличаться и по времени, и по степени проявления. Но, несмотря на это, можно попытаться выделить круг особенностей развития, характерных для большинства детей с ЗПР.

Наиболее ярким признаком ЗПР является незрелость эмоционально-волевой сферы - ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо. Нарушения внимания: неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью. Такой комплекс отклонений (нарушение внимания + повышенная двигательная и речевая активность), не осложненный никакими другими проявлениями, в настоящее время обозначают термином "синдром дефицита внимания с гиперактивностью" (СДВГ).

Нарушение восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.

Особенности памяти - ограничен объем памяти и снижена прочность запоминания. Характерны неточность воспроизведения и быстрая потеря информации. В наибольшей степени страдает вербальная память. Учащиеся значительно лучше запоминают наглядный (неречевой) материал, чем вербальный. Речевые проблемы - связаны в первую очередь с темпом ее развития. Другие особенности речевого развития в данном случае могут зависеть от формы тяжести ЗПР и характера основного нарушения: так, в одном случае это может быть лишь некоторая задержка или даже соответствие нормальному уровню развития, тогда как в другом случае наблюдается системное недоразвитие речи - нарушение ее лексико-грамматической стороны.

Отставание в развитии всех форм мышления; оно обнаруживается в первую очередь во время решения задач на словесно-логическое мышление. К началу школьного обучения дети с ЗПР не владеют в полной мере всеми необходимыми для выполнения школьных заданий интеллектуальными операциями (анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование).

Эмоциональная сфера – у учащихся с задержкой психического развития наблюдается отставание в развитии эмоций, наиболее выраженными проявлениями которого являются эмоциональная неустойчивость, лабильность, слабость волевых усилий, несамостоятельность и внушаемость, отмечается состояние беспокойства, тревожность, личная незрелость в целом, легкость смены настроений и контрастных проявлений эмоций. Они легко и часто немотивированно переходят от смеху к плачу и наоборот.

Отмечается нестойкость к фрустрирующим ситуациям. Незначительный повод может вызвать эмоциональное возбуждение и даже резкую аффективную реакцию, неадекватную ситуации. Такой ученик то проявляет доброжелательность по отношению к другим, то вдруг становится злым и агрессивным. При этом агрессия направляется не на действие личности, а на саму личность.

Неадекватная веселость и жизнерадостность выступают, скорее, как проявление возбудимости, не умения оценить ситуацию и настроение окружающих. Учащиеся с задержкой психического развития часто затрудняются охарактеризовать собственное эмоциональное состояние в той или иной ситуации. Это свидетельствует об определенном недоразвитии эмоциональной сферы, которое оказывается довольно стойким.

Развитие личности - для них характерна низкая самооценка, неуверенность в себе (особенно у школьников, которые какое-то время до специальной школы обучались в школе общего назначения). Трудности, которые встречают дети при выполнении заданий, часто вызывают у них резкие эмоциональные реакции, аффективные вспышки. Такие реакции возникают не только в ответ на действительные трудности, но и вследствие ожидания затруднений, боязни неудачи. Эта боязнь значительно снижает продуктивность детей в решении интеллектуальных задач и приводит к формированию у них заниженной самооценки (Н. Л. Белопольская). В результате неблагополучия в сфере межличностных отношений у детей создается отрицательное представление о самом себе: они мало верят в собственные способности и низко оценивают свои возможности.

Если для учащихся начальной школы проблемы чаще всего связаны со школьной успешностью, то переход в среднее звено школы сопряжён с проблемами личностного развития и межличностных отношений учащихся. Это приводит к различным трудностям - повышением тревожности, появлению неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач.

## **2.Общая характеристика курса**

Содержание курса направлено на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

### **3. Описание места учебного предмета**

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **2 КЛАСС**

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

### 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 6. 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 всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

## Подвижные и спортивные игры

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

## *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через

гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

## 7.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.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/">https://resh.edu.ru/</a>
	Итого по разделу	1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека, Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу 57

**Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура**

3.1 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 4 <https://resh.edu.ru/>

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

Итого по разделу 2

**Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности**

2.1 Физическое развитие и его измерение 3 <https://resh.edu.ru/>

Итого по разделу 3

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Раздел 1. Оздоровительная физическая культура**

1.1 Занятия по укреплению здоровья 1 <https://resh.edu.ru/>

1.2 Индивидуальные комплексы утренней зарядки 1 <https://resh.edu.ru/>

Итого по разделу 2

**Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура**

2.1 Гимнастика с основами акробатики 14 <https://resh.edu.ru/>

2.2 Лыжная подготовка 12 <https://resh.edu.ru/>

2.3 Легкая атлетика 14 <https://resh.edu.ru/>

2.4 Подвижные игры 13 <https://resh.edu.ru/>

Итого по разделу 53

**Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура**

3.1 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО 8 <https://resh.edu.ru/>

Итого по разделу 8

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			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой медицинской помощи	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Итого по разделу	5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	9			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Итого по разделу	51			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Итого по разделу	8			
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	68	0	0	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу 5

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура**

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			

### **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура**

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	9			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		51			

### **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура**

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы			
1	Что такое физическая культура. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.
2	Современные физические упражнения. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.
3	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Режим дня и личная гигиена.
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	<b>Бег:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.
5	Правила поведения на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
6	Чем отличается ходьба от бега	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
13	Считалки для подвижных игр	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
14	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
15	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

16	Обучение способам организации игровых площадок	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Обучение способам организации игровых площадок	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Способы построения и повороты стоя на месте	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Акробатические упражнения: упоры, седы	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Гимнастические упражнения с мячом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Гимнастические упражнения в прыжках	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Подъем ног из положения лежа на животе	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Сгибание рук в положении упор лежа	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

**Организующие команды и приемы:** построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	<b>Акробатические упражнения:</b> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
45	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
46	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

одной и двумя ногами (с помощью)

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто

56	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1
57	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1
58	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1
59	Правила выполнения прыжка в длину с места	1
60	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1
61	Приземление после спрыгивания с горки матов	1

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

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

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

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

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

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

дольше прокатится», «На буксире».

**На материале раздела «Спортивные**

**игры»:** Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

62	Обучение прыжка в длину с места	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
63	<b>Итоговая контрольная работа</b> ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК	1	1	06.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	<b>Прыжки:</b> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.
64	ГТО. Метание теннисного мяча в цель Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	<b>Броски:</b> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	<b>Метание:</b> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				66		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционно-развивающие цели
		Всего	Контрольные работы			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой, работать в группе, устанавливать рабочие отношения. самостоятельно формулировать познавательные цели излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
3	Физическое развитие. Физические качества	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
4	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
5	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
6	Развитие координации движений. Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

7	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости
8	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни
9	Броски мяча в неподвижную мишень	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	описывать технику беговых упражнений.
10	Броски мяча в неподвижную мишень	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	осваивать технику бега различными способами.
11	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
12	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
14	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель
15	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений
16	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
17	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
18	Бег с поворотами и изменением направлений	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.
20	Строевые упражнения и команды	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	овладение умениями организовывать
21	Строевые упражнения и команды	1		

				<p>здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). осваивать технику метания малого мяча. соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности. контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. описывать технику метания малого мяча проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча, развитие доброжелательности и отзывчивости знакомятся с понятиями «самоконтроль», «ЧСС» контролировать темпа бега по частоте сердечных сокращений развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителем</p>
22	Прыжковые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	соблюдать правила безопасности.
23	Прыжковые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	выполнять разминку, знать правила подвижных игр.
24	Гимнастическая разминка	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
26	Ходьба на гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

29	Упражнения с гимнастическим мячом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	слышать друг друга, управлять поведением партнера
30	Упражнения с гимнастическим мячом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	адекватно оценивать свои действия и действия партнера,
31	Танцевальные гимнастические движения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	контролировать процесс и результат своей деятельности
			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	рассказывать правила проведения подвижных игр
				развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения,
				принятие и освоение социальной роли учащегося,
				развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование
				установки на безопасный и здоровый образ жизни
				выполнять разминку, направленную на сохранение
				правильной осанки, знать технику выполнения кувырка
				вперед, стойки на лопатках и моста.
32	Танцевальные гимнастические движения	1		знать технику выполнения висов и упоров, предупреждать
				появление ошибок и соблюдать правила техники безопасности
				осваивать универсальные умения по взаимодействию в
				парах и группах при разучивании и выполнении
				акробатических упражнений контролировать процесс и
				результата своей деятельности описывать технику выполнения
				акробатических упражнений, иметь представление о
				правильной осанке.
				развитие мотивов учебной деятельности и осознание
				личного смысла учения, принятие и освоение
				социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и

				<p>эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>знать о строении тела, основных формах движений (циклических, ациклических, вращательных, напряжении и расслаблении мышц при их выполнении)</p> <p>представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель</p> <p>устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	руководствоваться правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок;
35	Спуск с горы в основной стойке	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
36	Спуск с горы в основной стойке	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок.
37	Подъем лесенкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками;
38	Подъем лесенкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
41	Торможение лыжными палками	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

42	Торможение лыжными палками	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками;
43	Торможение падением на бок	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	выполнять повороты переступанием на месте.
			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	выполнять повороты переступанием на месте.
				осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
				передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками;
				объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.
				спускаться с горки и подниматься (ёлочкой, лесенкой);
				умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,
				организации мест занятий умение планировать собственную деятельность,
44	Торможение падением на бок	1		распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
				формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
				развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,
				формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
				развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
				формирование и проявление положительных качеств личности,
				дисциплинированности,

				<p>трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр</p>
45	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	<p>объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой, работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>самостоятельно формулировать познавательные цели излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости</p> <p>иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни</p> <p>описывать технику беговых упражнений.</p> <p>осваивать технику бега различными способами.</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p> <p>знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков</p>
46	Игры с приемами баскетбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
47	Игры с приемами баскетбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
52	Прием «волна» в баскетболе	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
53	Прием «волна» в баскетболе	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
55	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
56	Гонка мячей и слалом с мячом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
57	Гонка мячей и слалом с мячом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
58	Бросок ногой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
59	Бросок ногой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
60	Подвижные игры на развитие равновесия. Сложно координированные беговые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
61	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
64	<b>Итоговая контрольная работа</b>	1	1	6.05.2024, 8.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
					<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.
						овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				осваивать технику метания малого мяча. соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности. контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть

средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.  
описывать технику метания малого мяча  
проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча,  
развитие доброжелательности и отзывчивости  
знакомятся с понятиями «самоконтроль», «ЧСС»  
контролирование темпа бега по частоте сердечных сокращений  
развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителем

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

68

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционно-развивающая направленность
		Всего	Контрольные работы			
1	Физическая культура у древних народов	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-соблюдать правила безопасного поведения на уроке,
2	История появления современного спорта	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
3	Виды физических упражнений	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-различать и выполнять строение команды:
4	Дозировка физических нагрузок	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-выполнять команды на построение, повороты на месте, комплекс утренней гимнастики.
8	Закаливание организма под душем	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
9	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

10	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетики	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	выполнять организующие строевые команды и
11	Беговые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	приемы, беговую разминку,
12	Беговые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	бег с высокого старта.
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-определять ситуации,
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	требующие применения
15	Челночный бег	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	правил предупреждения
16	Прыжки в длину с места	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	травматизма. Осваивать
17	Метание малого мяча в цель	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	технику челночного бега.
18	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	выполнять организующие
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	строевые команды и
20	Строевые команды и упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	приемы, беговую разминку,
			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	бег с высокого старта.
				-осваивать универсальные
				умения по взаимодействию
				в парах и группах при
				разучивании и выполнении
				прыжковых упражнений.
				Проявлять качества силы,
				быстроты, выносливости и
				координации при
				выполнении прыжковых
				упражнений. Соблюдать
				правила техники
21	Строевые команды и упражнения	1		безопасности при
				выполнении прыжковых
				упражнений.
				добиваться конечного
				результата, организовать и
				проводить эстафету,
				соблюдать правила
				взаимодействия с игроками
				команды.
22	Акробатическая комбинация	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-характеризовать
23	Акробатическая комбинация	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	показатели физической
24	Лазанье по канату	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	подготовки,

25	Лазанье по канату	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-выполнять подъем
26	Передвижение по гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	туловища, выполнять
27	Передвижение по гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	организующие строевые команды и приемы.
28	Передвижение по гимнастической стенке	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-соблюдать правила безопасного поведения на уроке.
29	Прыжки через скакалку	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-выявлять характерные ошибки в технике
30	Прыжки через скакалку	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	выполнения кувырка вперёд.
31	Ритмическая гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-выявлять характерные ошибки в технике выполнения кувырка назад.
32	Ритмическая гимнастика	1		-характеризовать показатели физической подготовки, выполнять акробатические упражнения, добиваться достижения конечного результата.
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений, --проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений, -соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-соблюдать правила безопасного поведения на уроке.
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-организованно выходить с лыжами из помещения,
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	надевать лыжи, -выполнять движения на
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	лыжах по кругу, протаптывая лыжню.
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-поднимать носки лыж принимать пятки, совершая
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	продвижение вперёд,
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	координировать движение
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	рук и ног.
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-выполнять скольжение на одной лыже, выполнять на
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	лыжах толчок правой и левой ногой с поочерёдным
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	выносом рук. -проявлять координацию при выполнении
45	Спортивная игра баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	поворотов, спусков и подъёмов.
46	Спортивная игра баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-использовать технику мяча
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	во время игры, соблюдать правила поведения и предупреждения
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	травматизма во время занятий физкультурой.
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	соблюдать правила безопасного поведения на уроке,
50	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		-различать и выполнять строение команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».

51	Спортивная игра волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-соблюдать правила безопасного поведения на уроке,
52	Спортивная игра волейбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-различать и выполнять строение команды:
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-выполнять команды на построение, повороты на месте, комплекс утренней гимнастики.
55	Спортивная игра футбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	выполнять организующие строевые команды и приемы, беговую разминку, бег с высокого старта.
56	Спортивная игра футбол	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Осваивать технику челночного бега.
57	Подвижные игры с приемами футбола	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	выполнять организующие строевые команды и приемы, беговую разминку, бег с высокого старта.
58	Подвижные игры с приемами футбола	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
59	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и
60	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
65	<b>Итоговая контрольная работа</b>	1	1	6.06.2024, 8.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. добиваться конечного результата, организовать и проводить эстафету, соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
----	---	---	--	---	--

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68 1

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата (контрольных работ)	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционно-развивающая направленность
1.	Из истории развития физической культуры в России	1			Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. <b>Бег:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
6.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11.	Акробатическая комбинация	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12.	Акробатическая комбинация	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17.	Обучение опорному прыжку	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18.	Обучение опорному прыжку	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28.	Беговые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29.	Беговые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30.	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

**Организующие команды и приемы:** построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

**Акробатические упражнения:** упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и

			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)
31.	Метание малого мяча на дальность	1		
32.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением
33.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
37.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
38.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
41.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

42.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54.	Упражнения из игры волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55.	Упражнения из игры волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56.	Упражнения из игры баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57.	Упражнения из игры баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58.	Упражнения из игры футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59.	Упражнения из игры футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

**На материале раздела «Спортивные игры»:** Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**На материале раздела «Спортивные игры»:** Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча

					двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».
60.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
64.	<b>Итоговая контрольная работа</b>	1	6.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
68.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		1	

