

**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.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 7.1), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, авторской программы В.И.Лях «Физическая культура»

Формирование разделов рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» происходит с учётом региональных, национальных и этнокультурных особенностей. В рабочей программе в разделе «Тематическое планирование» темы записаны с применением курсив, уроков-путешествий.

Целью реализации программы является:

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.

В программе В.И. Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – *базовую и вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм.

Содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение *дифференцированного и индивидуального подхода* к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Коррекционно-развивающие цели

- Определение особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА. - Своевременное выявление обучающихся с трудностями адаптации в образовательно-воспитательном процессе.

- Развитие познавательных процессов: восприятия, памяти, мыслительных операций, коррекция внимания, развитие пространственно-временных представлений, общей и мелкой моторики. - Обучение навыкам произвольного поведения.

- Снижение эмоционального и мышечного напряжения, развитие коммуникативных навыков, навыков взаимодействия с педагогом с целью профилактики дезадаптации к условиям ОУ.

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 определённом 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, 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**».

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс. Общий объем учебного времени в классе составляет 270 часов, 66 часов в 1 классе, во 2-4 классах 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

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.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
	Итого по разделу	2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
	Итого по разделу	1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека, Осанка человека	1			
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
	Итого по разделу	2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			
2.2	Лыжная подготовка	14			

2.3	Легкая атлетика	14
2.4	Подвижные и спортивные игры	19
	Итого по разделу	57

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4
-----	--	---

Итого по разделу 4

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 66 1 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	1	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			https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой медицинской помощи	2			https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	9			https://resh.edu.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	51			
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	1	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	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	Легкая атлетика	9			https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/

2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	51			
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	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			https://resh.edu.ru/	
2	Современные физические упражнения. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			https://resh.edu.ru/	
3	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			https://resh.edu.ru/	
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/	
5	Правила поведения на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/	
6	Чем отличается ходьба от бега	1			https://resh.edu.ru/	
7	Упражнения в передвижении с	1			https://resh.edu.ru/	

	равномерной скоростью		
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/
13	Считалки для подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/
14	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/
15	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/
16	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/

17	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/
18	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/
19	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/
20	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/
21	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/
22	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/
23	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1	https://resh.edu.ru/
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/
25	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Способы построения и	1	https://resh.edu.ru/

	повороты стоя на месте		
26	Акробатические упражнения: упоры, седы	1	https://resh.edu.ru/
27	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru/
28	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/
29	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://resh.edu.ru/
30	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	https://resh.edu.ru/
31	Подъем ног из положения лежа на животе	1	https://resh.edu.ru/
32	Сгибание рук в положении упор лежа	1	https://resh.edu.ru/
33	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
37	Имитационные упражнения техники передвижения на	1	https://resh.edu.ru/

лыжах

38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/
45	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/
46	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/

47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/
56	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/
57	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с	1	https://resh.edu.ru/

	разной скоростью передвижения				
58	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			https://resh.edu.ru/
59	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			https://resh.edu.ru/
60	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/
61	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			https://resh.edu.ru/
62	Обучение прыжка в длину с места	1			https://resh.edu.ru/
63	Итоговая контрольная работа	1	1	06.05.2024	https://resh.edu.ru/
64	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Метание теннисного мяча в цель Освоение правил и техники выполнения норматива	1			https://resh.edu.ru/

	комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры				
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.				https://resh.edu.ru/
65	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.				
	Подвижные игры				
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.				https://resh.edu.ru/
66	Челночный бег 3*10м.	1			
	Подвижные игры				
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	1	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			https://resh.edu.ru/	
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1			https://resh.edu.ru/	
3	Физическое развитие. Физические качества	1			https://resh.edu.ru/	
4	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/	
5	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/	
6	Развитие координации движений. Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/	
7	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/	

8	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/
9	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/
10	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/
11	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/
12	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/
14	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/
15	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/
16	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/
17	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	https://resh.edu.ru/
18	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/

19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://resh.edu.ru/
20	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/
21	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/
22	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/
23	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/
24	Гимнастическая разминка	1	https://resh.edu.ru/
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/
26	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/
30	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/
31	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/

32	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/
35	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/
36	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/
37	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/
38	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
41	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/
42	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/
43	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/
44	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/

45	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	https://resh.edu.ru/
46	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/
47	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/
52	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/
53	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/
55	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/
56	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/
57	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/

58	Бросок ногой	1		https://resh.edu.ru/
59	Бросок ногой	1		https://resh.edu.ru/
60	Подвижные игры на развитие равновесия. Сложно координированные беговые упражнения	1		https://resh.edu.ru/
61	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		https://resh.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/
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		https://resh.edu.ru/
64	Итоговая контрольная работа	1	1	https://resh.edu.ru/

65	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1	https://resh.edu.ru/
66	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1	https://resh.edu.ru/
67	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	1	https://resh.edu.ru/
68	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры</p>	1	https://resh.edu.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО
ПРОГРАММЕ

68

1

0

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			https://resh.edu.ru/	
2	История появления современного спорта	1			https://resh.edu.ru/	
3	Виды физических упражнений	1			https://resh.edu.ru/	
4	Дозировка физических нагрузок	1			https://resh.edu.ru/	
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			https://resh.edu.ru/	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			https://resh.edu.ru/	
8	Закаливание организма под душем	1			https://resh.edu.ru/	

9	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/
10	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетики	1	https://resh.edu.ru/
11	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/
12	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/
15	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/
16	Прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru/
17	Метание малого мяча в цель	1	https://resh.edu.ru/
18	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/
20	Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/

21	Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/
22	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/
23	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/
24	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/
25	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/
26	Передвижение по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/
27	Передвижение по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/
28	Передвижение по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/
29	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/
30	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/
31	Ритмическая гимнастика	1	https://resh.edu.ru/
32	Ритмическая гимнастика	1	https://resh.edu.ru/
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
34	Передвижение на лыжах	1	https://resh.edu.ru/

	одновременным двухшажным ходом		
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/

44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/
45	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/
46	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/
50	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/
51	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/
52	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в	1	https://resh.edu.ru/

	движении		
55	Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru/
56	Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru/
57	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://resh.edu.ru/
58	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://resh.edu.ru/
59	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1	https://resh.edu.ru/
60	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	https://resh.edu.ru/

	Подвижные игры				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/
65	Итоговая контрольная работа	1	1		https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1			https://resh.edu.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1			https://resh.edu.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	0	

4 КЛАСС

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

выполнении гимнастических и акробатических упражнений			
11.	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/
12.	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/
13.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/
14.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/
15.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/
16.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/
17.	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/
18.	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/
19.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/
20.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/
21.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/
22.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://resh.edu.ru/
23.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/

24.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/
25.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/
26.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/
27.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/
28.	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/
29.	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/
30.	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/
31.	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/
32.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/
33.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1	https://resh.edu.ru/

	ходом: подводящие упражнения		
37.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
38.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/
41.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/
42.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/
43.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/
44.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://resh.edu.ru/
45.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://resh.edu.ru/
46.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/

47.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/
48.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://resh.edu.ru/
49.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://resh.edu.ru/
50.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/
51.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/
52.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://resh.edu.ru/
53.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://resh.edu.ru/
54.	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/
55.	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/
56.	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/
57.	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/
58.	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/
59.	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/
60.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1	https://resh.edu.ru/

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.			
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		https://resh.edu.ru/
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/
65.	Итоговая контрольная работа	1	1	
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/

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	1	0

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

<https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1423422>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1423422>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

[https://workprogram.edsoo.ru/work-
programs/1423422?sharedToken=hLZH7s7ppD](https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1423422?sharedToken=hLZH7s7ppD)

