Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №5

Приложение к ООП НОО, ООО, СОО

утвержденной приказом от 28.08.2023 №431 - О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов

Составлена в соответствии с федеральной адаптированной образова- тельной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023

Пыть-Ях, 2023г.

# Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального об- щего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов ду- ховно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в При- мерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

# Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Учащиеся с ЗПР — это дети, имеющее недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недо- статочность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматиче- ские заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация.

Все учащиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфи- ческими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушения- ми в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех учащихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замед- ленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произ- вольной саморегуляции. Достаточно часто у учащихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работо- способности и эмоциональной сферы.

**Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР.**

К общим потребностям относятся:

* обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с уче- том функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психиче- ских процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пони- женного общего тонуса и др.);
* комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррек- ционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития и форми- рование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
* организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обуча- ющимися с ЗПР ("пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, ис- пользовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
* обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий, обучающихся с ЗПР;
* профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
* постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности соци- альной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
* обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обу- чающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учеб- ными заданиями самостоятельно;
* постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружа- ющему предметному и социальному миру;
* постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
* специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимо- действия с действительностью;
* постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
* использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
* развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодей- ствия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одоб- ряемого поведения;
* специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к само- стоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, фор- мирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителя- ми, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР, осваивающих ФАОП НОО (вариант 7.1).

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, по- скольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику по- строения учебного процесса и находят свое отражение в структуре и содержании образования.

Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;

выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;

получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ; обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через со- держание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогиче- скими работниками и одноклассниками;

психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образо- вательной организации;

постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образователь- ной организации.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих ФАОП НОО (вариант 7.1), характерны следующие специ- фические образовательные потребности:

обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса);

комплексное сопровождение, направленное на компенсацию дефицитов эмоционального разви- тия, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучаю- щимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозирован- ной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствую- щих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков разви- тия);

учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных групп обучающихся с ЗПР;

профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;

постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности соци- альной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обу- чающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учеб- ными заданиями самостоятельно;

постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружаю- щему предметному и социальному миру;

постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

специальное обучение "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимо- действия с действительностью;

постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения; использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения; развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодей-

ствия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одоб- ряемого поведения;

специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к само- стоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, фор- мирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями (законными представителями), активизация ресурсов семьи для формирования социально актив- ной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

* + **Цель коррекционной работы** - создание системы комплексной помощи детям с ограничен- ными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы начально- го общего образования, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию.
  + **Задачи коррекционной работы:**
  + - формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);
  + -охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социаль- ного и эмоционального благополучия;
  + -формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся в соответ- ствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценно- стями;
  + -формирование основ учебной деятельности;
  + -создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого учащегося как субъекта отношений в сфере

образования;

* + -обеспечение вариативности и разнообразия содержания и организационных форм получе- ния образования учащимися с учетом их образовательных потребностей, способностей и со- стояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
  + формирование социокультурной и образовательной среды с учетом общих и особых образо- вательных потребностей разных групп учащихся.
  + Основными направлениями коррекционной работы: удовлетворение особых образователь- ных потребностей, обучающихся с ЗПР; коррекционная помощь в овладении базовым со- держанием обучения; развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостат- ков; развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших пси- хических функций; формирование произвольной регуляции деятельности и поведения; кор- рекция нарушений устной и письменной речи.
  + Основная задача педагога – оказание психолого-педагогической поддержки учащегося с ЗПР. Психолого-педагогическая поддержка предполагает: помощь в формировании адекват- ных отношений между ребенком, учителями, одноклассниками и другими обучающимися,

родителями; работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе, школе; поддержание эмоционально комфортной обстановки в классе; помощь в освоении нового учебного материала на уроке и, при необходимости индивидуальной кор- рекционной помощи в освоении предмета, курса; обеспечение учащемуся успеха в доступ- ных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом.

Характеристика ученика класса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Проблемы логопедии | Проблемы в эмо- ционально- волевой сфере, в  развитии ВПФ | Уровень физи- ческого разви- тия | Трудности освоения АОП | Нозология | Специаль- ные условия |
|  |  |  |  |  |  |  |

# Общие цели, задачи учебного предмета

**Целью** реализации рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловече- ской культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организа- ции активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе направлен на решение следующих **задач**:

* + - содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
    - обучение основам базовых видов двигательных действий;
    - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестро- ение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движе- нии, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
    - формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
    - выработку представлений о физической культуре личности и приемах само- контроля;
    - углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
    - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
    - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира от- деления, капитана команды, судьи;
    - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
    - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинирован- ности, чувства ответственности;
    - содействие развитию психических процессов и обучение основам психической са- морегуляции.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностной ориентации на физическое и духовное совер- шенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить спо- собам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных заня- тий. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенству- ются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способно- сти и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** данной программы по физической культуре является **форми- рование у учащихся начальных классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.**

Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется

# на решение следующих задач:

* сформировать знания о физкультурной деятельности.
* сформировать базовые двигательные навыки и умения, их использование в игровой дея- тельности и в самостоятельных занятиях.
* сформировать практические умения и навыки, необходимые в организации самостоятель- ных занятий физическими упражнениями
* сформировать универсальные способы действия.

Урок физической культуры имеет целевую направленность, чёткие задачи, которые опре- деляют содержание урока, методы и средства обучения и воспитания, способы организации уча- щихся.

В процессе урока должен решаться комплекс взаимосвязанных задач:

1. **Оздоровительные** – формирование навыков и умений в выполнении физических упражне- ний, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения, расширения функциональных возможностей систем организма, по- вышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей.
2. **Образовательные** – формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладение новыми, с повышенной координационной сложностью, теоретических знаний о национальных видах спорта, народных играх.
3. **Воспитательные** – главной задачей является воспитание у подрастающего поколения глу- бокой приверженности к материальным и духовным ценностям народов Севера; воспита- ние физических, нравственных качеств; воспитание силы, воли, устойчивости, выдержки, самостоятельности; проявление инициативы, находчивости.

# Региональный компонент:

Обучение в региональном компоненте строится на основе преемственности поколений, уникальности природной и культурно-исторической среды и региональной системы образования как важнейшего фактора развития территории.

Основными целями регионального компонента являются:

физическое воспитание учащихся, основанное на традициях народов Севера. Достижение этой це- ли решают следующие педагогические задачи:

* Укрепление здоровья, закаливание организма, достижение всестороннего физического раз- вития.
* Формирование и совершенствование жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
* Воспитание нравственных и эстетических качеств личности.
* Формирование личности представителя северного этноса, способного к полноценной про- фессионально-трудовой деятельности.

Особенностью программы в начальной школе являются:

* усвоение нравственного поведения и традиций народа;
* подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, со- циально-психологическими, обусловленными возрастным составом групп обучаемых;
* содержание теоретического материала кратко сообщается на уроках перед изучением раз- дела.

Теоретический материал излагается в форме беседы на занятиях, которые знакомят учащихся с национальными обычаями и традициями народов Севера, с его героико-богатырским эпо- сом, с историей народных игр, состязаний, самобытных физических упражнений. Всё это ре- ализуется через уроки физической культуры.

# Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная дея- тельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направле- ний физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная си- стема, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использо- вании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета«Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет«Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и обще- ственном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всесто- роннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных дви- гательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, из- ложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая куль- тура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражне- ний гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполне- ния физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требо- ваний, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»

«Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федера- ции, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;

б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государ- ственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообще- ства в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образова- ния, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формиро- вать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и спо- собностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этиче- ские чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и со- переживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и рабо- тать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно- развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического раз- вития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простей- шей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и им- провизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся.

Для

ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание про- граммы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая куль- тура»состоит из следующих компонентов:

* знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
* способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
* физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельно- сти), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно- оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах: *Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отды- хом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторо- нами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завер- шённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое вни- мание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последователь- ность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематич- ности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координа-

ции, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между заняти- ями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности за- ключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение трениро- ванности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учи- тывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетель- ства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от со- держания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет од- ной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определя- ется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники ды- хания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностя- ми.

Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсив- ности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физиче- ского развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого явля- ется формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процес-

сов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапред- метных и личностных.

# ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне фи- зически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельно- сти и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образователь- ной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учеб- ного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физи- ческой культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, осно- ванных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспо- собности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать пре- емственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о чело- веке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко- социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организо- вывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимна- стические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила

безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной дея- тельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

* единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с це- лью реализации равных возможностей получения качественного начального общего обра- зования;
* преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
* возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых де- тей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
* государственные гарантии качества начального общего образования, личностного разви- тия обучающихся;
* овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседнев- ной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения зна- ний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
* формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в националь- ной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
* освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждо- го в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать програм- му в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по про- грамме являются:

* умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать сред- ства физической культуры для достижения цели динамики личного физического раз- вития и физического совершенствования;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревнователь- ной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
* умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе об- щения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче ин- формации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
* умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполне- нии заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

# Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Программа ориентирована на создание у учащихся начального уровня основы для само- стоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, разви- тие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья учащихся. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навы- кам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

# Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс разработан в соответствии с учебным планом школы.

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 99 часов.

# Планируемые результаты изучения учебного предмета курса: личностные, метапредметные и предметные

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной дея- тельности организации в соответствии 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры н а р о д о в . России, о с о з н а н и е её с в я з и с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного об- щения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совмест- ных учебныхзаданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной дея- тельности, стремление оказыватьпервую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокуль-

турным 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 наих показатели.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения, учащихся в овладении познава- тельными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действи- ями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

По окончании **первого года обучения,** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

-находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видовспорта;
* 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 УУД:*

* + воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
  + высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оце- нивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

-управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвиж- ных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям дру- гих учащихся и учителя;

* + обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность опре- деления победителей; *регулятивные УУД:*
  + выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профи- лактике нарушения и коррекции осанки;
  + выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и разви- тию физических качеств;
  + проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревнова- тельной деятельности

По окончании **второго года обучения,** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

-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 индивидуаль- ные 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 УУД:*

-объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие при- меры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

* + исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказы- вать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных со- ревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического раз- вития и подготовленности;

*регулятивные УУД:*

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 соответствиис указаниями и замечаниями учителя;

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

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, прояв- лять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми дей- ствиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортив- ных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регули- рования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок; обобщать знания, полу- ченные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физиче- ской 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 триместрам;

*коммуникативные УУД:*

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с со- блюдением 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 УУД:*

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравне- ния с заданными образцами;

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

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

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

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости; *коммуникативные УУД:*

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

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися,

применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

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

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собствен- ных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к раз- витию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действи- ями из базовых видов спорта Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

# класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режи- ме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры под- бора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилак- тике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по од- ному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвиже- ния; демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разныестороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

1. класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится: демонстрировать приме- ры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплени- ем здоровья и физическим развитием;

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

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положе- ний и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимна- стического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перека- тыванию;

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

1. класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится: соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетиче- ской, лыжной, игровой подготовки; демонстрировать примеры упражнений общераз-

вивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целе- вое 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 поднимани- ем колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; дви- гаться 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; выполнять бег с преодолением небольших пре- пятствий 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 плу- гом; выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольно- го мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой) выполнять упражнения на развитие физиче- ских качеств, демонстрировать приросты в их показателях

1. класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

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

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физи- ческих 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 ат- летикой, лыжной подготовки;

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; выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и фут- бол в условиях игровой деятельности;

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

# Содержание учебного предмета, курса

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 дей- ствиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Режим дня и правила его составления и соблюдения

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура* Гигиена человека и требования к проведению гигиениче- ских процедур Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражнения для физкультминуток и утрен- ней 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. Стро- евые 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 гим- настической 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 Прыж- ки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Подвижные и спортивные игры Считалки для само- стоятельной организации подвижных игр.

***Прикладно-ориентированная физическая культура****.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвиж- ных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

1. 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, вы- носливость, гибкость, координация и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физическойкультуре.

***Физическое совершенствование*** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки длязанятий в домашних условиях.

***Спортивно-оздоровительная физическая культура****.* Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на занятиях гимна- стикой 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 Пере- движение в колонне по одному с равномерной и изменяющейсяскоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на пра- вой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячомв руках.

***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 паде- нием на бок во время спуска.

***Лёгкая атлетика.*** Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски малого мяча в неподвижную мишень разными спосо- бами 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: уско- рения 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 физи- ческих качеств средствами подвижных и спортивных игр.

1. 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: общеразви- вающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на заняти- ях 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 проти- воходом; 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 гимна- стической 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; лаза- нье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на пра- вой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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 двушажным ходом Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ве- дение 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.

1. КЛАСС

***Знания о физической культуре.*** Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видовспорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Ре- гулирование 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 времясамостоятельных 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

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега пе- решагиванием. 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 усло- виях 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 техниче- ских действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических ка- честв. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раз- делов и тем про- граммы | Количество Часов | | | Электронные (цифро-  вые)образовательные ресур- сы |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Знания о физиче-  ской культуре | 2 |  |  |  |
| 2 | Способы самостоя- тельной деятельно- сти | 2 |  |  |  |
| 3 | Физическое совер- шенствование Оздоровительная  физическая культу- ра | 3 |  |  |  |
| 4 | Спортивно- оздоровительная  физическая культу- ра:   * Гимнастика с ос- новами акробатики; * Лыжная подготов- ка; * Легкая атлетика; | 74 | 8 |  |  |
| 5 | Прикладно-  ориентированная физическая  культура | 18 |  |  |  |
| Общее количество часов по программе | | 99 | 8 |  |  |

1. КЛАСС (102 ч)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раз- делов и тем про- граммы | Количество Часов | | | Электронные (цифро-  вые)образовательные ресур- сы |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |  |
| 1 | Знания о физиче- ской культуре | 2 |  |  |  |
| 2 | Способы самостоя- тельной деятельно- сти | 2 |  |  |  |
| 3 | Физическое совер- шенствование Оздоровительная  физическая культу- ра | 2 |  |  |  |
| 4 | Спортивно- оздоровительная  физическая культу- ра:   * Гимнастика с ос- новами акробатики; * Лыжная подготов- ка; * Легкая атлетика; | 44 | 10 | 13 |  |
| 5 | Прикладно-  ориентированная физическая  культура | 18 |  |  |  |
| 6 | Подвижные иг- ры | 34 |  |  |  |
| Общее количество часов  по программе | | 102 | 10 | 13 |  |

1. КЛАСС (102 ч)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раз- делов и тем про-  граммы | Количество Часов | Электронные (цифро-  вые)образовательные ресур- сы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Всего | Контрольные  работы | Практические  работы |  |
| 1 | Знания о физиче-  ской культуре | 2 |  |  |  |
| 2 | Способы самостоя-  тельной деятельно- сти | 2 |  |  |  |
| 3 | Физическое совер- шенствование Оздоровительная  физическая культу- ра | 2 |  |  |  |
| 4 | Спортивно- оздоровительная  физическая культу- ра:   * Гимнастика с ос- новами акробатики; * Лыжная подготов- ка; * Легкая атлетика; | 44 | 11 | 16 |  |
| 5 | Прикладно-  ориентированная физическая  культура | 18 |  |  |  |
| 6 | Подвижные иг- ры | 34 |  |  |  |
| Общее количество часов по программе | | 102 | 11 | 16 |  |

1. класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название 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 физиче- ской культуре | 2 | 0 |  | [https://resh.edu.ru/subject/](https://resh.edu.ru/subject/9/) [9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Профилактика травм и оказание первой помощи при их воз- никновении | 2 | 0 |  | [https://resh.edu.ru/subject/](https://resh.edu.ru/subject/9/) [9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы те- ла | 1 | 0 |  | [https://resh.edu.ru/subject/](https://resh.edu.ru/subject/9/) [9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.2 | Закаливание орга- низма | 1 | 0 |  | [https://resh.edu.ru/subject/](https://resh.edu.ru/subject/9/) [9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура** | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 9 | 1 | 2 | [https://resh.edu.ru/subject/](https://resh.edu.ru/subject/9/) [9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2 | Гимнастика с осно- вами акробатики | 14 | 1 | 2 | [https://resh.edu.ru/subject/](https://resh.edu.ru/subject/9/) [9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | 0 | 1 | [https://resh.edu.ru/subject/](https://resh.edu.ru/subject/9/)  [9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.4 | Подвижные и спор- тивные игры | 16 | 0 | 3 | [https://resh.edu.ru/subject/](https://resh.edu.ru/subject/9/) [9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | 51 |  | | |
| **Раздел 3. Прикладное-ориентированная визуальная культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к вы- полнению норма- тивных требований  комплекса ГТО | 11 | 1 | 3 | [https://resh.edu.ru/subject/](https://resh.edu.ru/subject/9/) [9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| Итого по разделу | | 11 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАМ- МЕ | | 68 | 3 | 10 |  |

# КТП 1 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количе-  ство часов | | Электронные (цифро- вые) образовательные ресурсы |
| всего | кон- трол |
| 1. | Вводный инструктаж по ОТ, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/ 9/3/ |
| 2. | Как возникли физические упражнения. | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/ 9/3/ |
| 3. | Чему обучают на уроках физической культуры. | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/ |
| 4. | Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/  9/3/ |
| 5. | Подвижные игры. | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/ 9/3/ |
| 6. | Режим дня. | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/  9/3/ |
| 7. | Утренняя зарядка. | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/  9/3/ |
| 8 | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культу- ры. Первичный инструктаж по легкой атлетики. Первич- ный инструктаж по подвижным и спортивным играм.  Ходьба и бег. Подвижные игры. | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/ 9/3/ |
| 9 | Ходьба и бег. Подвижные игры на материале лёгкой атле- тики. | 1 | 0 |  |
| 10 | Ходьба и бег. Бег с высоким подниманием бедра. Подвиж- ные игры на материале лёгкой атлетики. | 1 | 0 |  |
| 11 | Бег с ускорением. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. | 1 | 0 |  |
| 12 | Бег с изменяющимся направлением движения. Челночный бег. | 1 | 0 |  |
| 13 | Челночный бег. Подвижные игры на материале лёгкой ат-  летики. | 1 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Кон- трольное упражнение: челночный бег 3 по 9 м. | 1 | 1 |  |
| 15 | Бег на длинные дистанции. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. | 1 | 0 |  |
| 16 | Прыжки и прыжковые упражнения. | 1 | 0 |  |
| 17 | Прыжки в длину с места с места. | 1 | 0 |  |
| 18 | Развитие физических качеств.  Контрольное упражнение: прыжки в длину с места. | 1 | 0 |  |
| 19 | Прыжки через скакалку. | 1 | 0 |  |
| 20 | Прыжки через скакалку. | 1 | 0 |  |
| 21 | Метание малого мяча на дальность. Метание в цель. | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/ 9/3/ |
| 22 | Метание малого мяча на дальность. Метание в цель. Кон- трольное упражнение: прыжки через скакалку за 30 секунд. | 1 | 1 |  |
| 23 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/ 9/3/ |
| 24 | Метание малого мяча в цель. Контрольное упражнение: ме- тание мяча в цель. | 1 | 1 |  |
| 25 | Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/ 9/3/ |
| 26 | Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. | 1 | 0 |  |
| 27 | Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. | 1 | 0 |  |
| 28 | Бросок набивного мяча на дальность. | 1 | 0 |  |
| 29 | Бросок набивного мяча. | 1 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 | Бросок набивного мяча из-за головы. Контрольное упраж- нение: бросок набивного мяча на дальность. | 1 | 1 |  |
| 31 | Кто как передвигается. Как передвигаются животные. По- движные игры. | 1 | 0 |  |
| 32 | Как передвигается человек. Подвижные игры. | 1 | 0 |  |
| 33 | Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток. По- движные игры. | 1 | 0 |  |
| 34 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Акробатические упражнения. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. | 1 | 0 |  |
| 35 | Акробатические упражнения. | 1 | 0 |  |
| 36 | Акробатические упражнения. Личная гигиена. | 1 | 0 |  |
| 37 | Акробатические комбинации. | 1 | 0 |  |
| 38 | Акробатические комбинации | 1 | 0 |  |
| 39 | Гимнастические упражнения прикладного характера. | 1 | 0 |  |
| 40 | Опорный прыжок. | 1 | 0 |  |
| 41 | Опорный прыжок. | 1 | 0 |  |
| 42 | Лазание по канату. | 1 | 0 |  |
| 43 | Лазание по канату. | 1 | 0 |  |
| 44 | Лазание по канату. | 1 | 0 |  |
| 45 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Полоса препятствий. | 1 | 0 |  |
| 47 | Полоса препятствий | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/ 9/3/ |
| 48 | Подвижные игры на материале гимнастики. | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/ 9/3/ |
| 49 | Подвижные игры на материале гимнастики. | 1 | 0 |  |
| 50 | Подвижные игры на материале гимнастики. | 1 | 0 |  |
| 51 | Подвижные игры на материале гимнастики. | 1 | 0 |  |
| 52 | Подвижные игры на материале гимнастики. | 1 | 0 |  |
| 53 | Подвижные игры на материале гимнастики. | 1 | 0 |  |
| 54 | История Олимпийских игр | 1 | 0 |  |
| 55 | Что такое осанка. Упражнения для осанки. | 1 | 0 |  |
| 56 | Как появились подвижные игры | 1 | 0 |  |
| 57 | Подвижные игры разных народов | 1 | 0 |  |
| 58 | Повторный инструктаж по ОТ при проведении спортивных и подвижных игр. Элементы футбола. | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/ 9/3/ |
| 59 | Элементы футбола | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/ 9/3/ |
| 60 | Элементы футбола | 1 | 0 |  |
| 61 | Баскетбол. | 1 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 62 | Элементы баскетбола. | 1 | 0 |  |
| 63 | Элементы баскетбола. | 1 | 0 |  |
| 64 | Развитие основных физических качествсредствами спортивных и подвижных игр | 1 | 0 |  |
| 65 | Подвижные игры. Эстафеты | 1 | 0 |  |
| 66 | Подвижные игры. Эстафеты | 1 | 0 |  |
| 67 | Подвижные игры. Эстафеты | 1 | 0 |  |
| 68 | Подвижные игры. Эстафеты | 1 | 0 |  |
| 69 | Подвижные игры. Эстафеты | 1 | 0 |  |
| 70 | Одежда лыжника. Первичный инструктаж по ОТ на заняти- ях лыжной подготовкой. | 1 | 0 |  |
| 71 | Передвижение на лыжах скользящим ходом. | 1 | 0 |  |
| 72 | Передвижение на лыжах скользящим ходом. | 1 | 0 |  |
| 73 | Передвижение на лыжах скользящим ходом. | 1 | 0 |  |
| 74 | Передвижение на лыжах скользящим ходом. | 1 | 0 |  |
| 75 | Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки. | 1 | 0 |  |
| 76 | Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки. | 1 | 0 |  |
| 77 | Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки. | 1 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 78 | Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки. | 1 | 0 |  |
| 79 | Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки. | 1 | 0 |  |
| 80 | Повторный инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетике. Ходьба и бег. Прыжки в длину. | 1 | 0 |  |
| 81 | Ходьба и бег. Прыжки в длину с места. Развитие физиче- ских качеств. | 1 | 0 |  |
| 82 | Ходьба и бег. Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: прыжки в длину с места. | 1 | 1 |  |
| 83 | Ходьба и бег. Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: подтягивание из виса на высокой перекладине  (мальчики), отжимание от пола (девочки). | 1 | 1 |  |
| 84 | Закаливание. Виды закаливаний. | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/ 9/3/ |
| 85 | Ходьба и бег. Развитие физических качеств. | 1 | 0 |  |
| 86 | Развитие физических качеств. Бег с изменением направле- ния. Контрольное упражнение: подъем туловища из поло-  жения лежа на полу руки за головой за 30 секунд. | 1 | 1 |  |
| 87 | Челночный бег. Подвижные игры на материале лёгкой ат- летики. Контрольное упражнение: челночный бег 3 по 9  метров. | 1 | 1 |  |
| 88 | Развитие физических качеств. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 |  |
| 89 | Развитие физических качеств. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 |  |
| 90 | Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: прыжки через скакалку за 30 секунд. | 1 | 0 |  |
| 91 | Развитие физических качеств. Эстафеты. | 1 | 0 |  |
| 92 | Развитие физических качеств. Эстафеты. | 1 | 0 |  |
| 93 | Развитие физических качеств. Подвижные игры на матери- але лёгкой атлетики | 1 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 94 | Развитие физических качеств. Подвижные игры на матери- але лёгкой атлетики | 1 | 0 |  |
| 95 | Развитие физических качеств. Подвижные игры на матери- але лёгкой атлетики | 1 | 0 |  |
| 96 | Развитие физических качеств. Подвижные игры на матери- але лёгкой атлетики | 1 | 0 |  |
| 97 | Подвижные и спортивные игры. | 1 | 0 |  |
| 98 | Подвижные игры | 1 | 0 |  |
| 99 | Подвижные игры | 1 | 0 |  |
| Всего: | | 99 | 8 |  |

2класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образователь- ные ресурсы** |
| **всего** | **кон- трол ьные** | **Прак- тиче- ские** |
| 1. | Вводный инструктаж по ОТ на уроке физической культуры, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Ходьба и бег. Прыжки и  прыжковые упражнения. | 1 | 0 |  | https://resh.edu.ru  /subject/9/1/ |
| 2. | Первичный инструктаж по ОТ во время занятий спортивными и подвиж- ными играми. Подвижные игры. Эстафеты. Метание малого мяча на даль- | 1 | 0 |  | https://resh.edu.ru  /subject/9/1/ |
| 3. | Подвижные игры | 1 | 0 |  |  |
| 4. | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физ- культминуток. Прыжки в длину с места. | 1 | 0 |  |  |
| 5. | Ходьба и бег. Подвижные игры. Эстафеты. Контрольное упражнение: ме- тание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 |  |
| 6. | Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. Эстафеты. | 1 | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | Ходьба и бег. Бег с высоким подниманием бедра. Контрольное упражне- ние: бег 500 метров. | 1 | 1 |  |  |
| 8 | Бег с ускорением. Подвижные игры. Подтягивание на высокой перекла-  дине (мальчики), отжимание от пола (девочки). | 1 | 0 |  |  |
| 9 | Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. Эстафеты. | 1 | 0 |  |  |
| 10 | Челночный бег. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. | 1 | 0 |  |  |
| 11 | Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольное упражнение: челноч- ный бег 3 по 10 метров. | 1 | 0 | 1 |  |
| 12 | Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. | 1 | 0 |  |  |
| 13 | Прыжки через скакалку. Поднимание туловища, лежа на полу за 30 секунд. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru  /subject/9/1/ |
| 14 | Прыжки через скакалку. Развитие физических качеств. Контрольное упражнение: бег 1000 метров. | 1 | 0 |  |  |
| 15 | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | 0 |  |  |
| 16 | Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 |  |  |
| 17 | Контрольное упражнение: прыжки через скакалку за 30 секунд. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 |  |
| 18 | Подвижные игры. «Меткий стрелок». | 1 | 0 |  |  |
| 19 | Метание в цель. Развитие физических качеств. | 1 | 0 |  |  |
| 20 | Контрольное упражнение: метание мяча в цель. | 1 | 1 |  |  |
| 21 | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | 0 |  |  |
| 22 | Подвижные игры. Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Подвижные игры. Контрольное двигательное действие: прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 | 0 |  |  |
| 24 | Подвижные игры. | 1 | 0 |  |  |
| 25 | Бросок набивного мяча на дальность. | 1 | 0 |  |  |
| 26 | Бросок набивного мяча на дальность. Контрольное упражнение: бросок набивного мяча на дальность из-за головы. | 1 | 0 | 1 |  |
| 27 | Подвижные игры. | 1 | 0 |  | https://resh.edu.ru  /subject/9/1/ |
| 28 | Оценка основных двигательных качеств. Входная проверочная работа. | 1 | 1 |  | https://resh.edu.ru  /subject/9/1/ |
| 29 | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскосто-  пия. | 1 | 0 |  | https://resh.edu.ru  /subject/9/1/ |
| 30 | Подвижные игры. | 1 | 0 |  |  |
| 31 | Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр | 1 | 0 |  |  |
| 32 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Акробатиче-  ские упражнения. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. | 1 | 0 |  |  |
| 33 | Подвижные игры | 1 | 0 |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед. | 1 | 0 |  |  |
| 35 | Акробатические комбинации. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мостик. | 1 | 0 |  |  |
| 36 | Подвижные игры | 1 | 0 |  |  |
| 37 | Акробатические комбинации. Контрольное двигательное действие: кувы- рок назад. | 1 | 0 | 1 |  |
| 38 | Акробатические комбинации. Контрольное двигательное действие: стойка на лопатках. | 1 | 0 | 1 |  |
| 39 | Подвижные игры | 1 | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40 | Акробатические комбинации. Контрольное двигательное действие: кувы- рок вперед | 1 | 0 |  |  |
| 41 | Опорный прыжок. | 1 | 0 |  |  |
| 42 | Подвижные игры | 1 | 0 |  |  |
| 43 | Опорный прыжок. | 1 | 0 |  |  |
| 44 | Лазание по канату. | 1 | 0 |  |  |
| 45 | Подвижные игры | 1 | 0 |  |  |
| 46 | Контрольное двигательное действие: лазание по канату. | 1 | 0 |  |  |
| 47 | Полоса препятствий. | 1 | 0 |  |  |
| 48 | Подвижные игры разных народов | 1 | 0 |  |  |
| 49 | Контрольное упражнение: полоса препятствий. | 1 | 0 | 1 |  |
| 50 | Подвижные игры разных народов. Контрольное упражнение: подтягивание на высокой перекладине (мальчики), отжимание от пола (девочки). | 1 | 1 |  |  |
| 51 | Подвижные игры | 1 | 0 |  |  |
| 52 | Контрольное упражнение: поднимание туловища, лежа на полу за 30 се- кунд. | 1 | 1 |  |  |
| 53 | Подвижные игры на материале гимнастики. | 1 | 0 |  |  |
| 54 | Подвижные игры на материале гимнастики | 1 | 0 |  |  |
| 55 | Контрольное упражнение: наклон вперед, сидя на полу. Закаливание | 1 | 0 | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56 | Профилактика нарушений зрения | 1 | 0 |  |  |
| 57 | Подвижные игры | 1 | 0 |  |  |
| 58 | Повторный инструктаж по ОТ при проведении спортивных и подвижных игр. Элементы футбола. | 1 | 0 |  |  |
| 59 | Школа футбольного мяча. | 1 | 0 |  | https://resh.edu.ru  /subject/9/1/ |
| 60 | Подвижные игры на совершенствование навыков владения мячом. | 1 | 0 |  |  |
| 61 | Школа мяча по П.Ф. Лесгафту. Школа волейбольного мяча. | 1 | 0 |  |  |
| 62 | Школа мяча по П.Ф. Лесгафту. Школа волейбольного мяча. | 1 | 0 |  |  |
| 63 | Подвижные игры на совершенствование навыков владения мячом. | 1 | 0 |  |  |
| 64 | Игра Перестрелка. Игры на развитие ловкости, координации | 1 | 0 |  |  |
| 65 | Подвижные игры на развитие выносливости. Контрольный тест: правила спортивных игр. | 1 | 1 |  |  |
| 66 | Подвижные игры на развитие выносливости. | 1 | 0 |  | https://resh.edu.ru  /subject/9/1/ |
| 67 | Подвижные игры. Эстафеты | 1 | 0 |  | https://resh.edu.ru  /subject/9/1/ |
| 68 | Подвижные игры. Эстафеты | 1 | 0 |  |  |
| 69 | Подвижные игры на развитие выносливости. | 1 | 0 |  |  |
| 70 | Одежда лыжника. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях лыжной под- готовкой. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | 0 |  |  |
| 71 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 72 | Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки | 1 | 0 |  |  |
| 73 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | 0 |  |  |
| 74 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 | 0 |  |  |
| 75 | Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки | 1 | 0 |  |  |
| 76 | Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки | 1 | 0 |  |  |
| 77 | Подъем на гору. Спуск с горы. | 1 | 0 |  |  |
| 78 | Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки | 1 | 0 |  |  |
| 79 | Формирование навыков самостоятельной работы. Развитие выносливости. | 1 | 0 |  |  |
| 80 | Контрольное двигательное действие: бег на лыжах 1000 м. | 1 | 1 |  |  |
| 81 | Игры-эстафеты на материале лыжной подготовки | 1 | 0 |  |  |
| 82 | Школа баскетбольного мяча | 1 | 0 |  |  |
| 83 | Школа баскетбольного мяча. Контрольное упражнение: ведение мяча. | 1 | 0 | 1 |  |
| 84 | Подвижные игры | 1 | 0 |  |  |
| 85 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Контрольное двигательное действие: передача мяча в движении. | 1 | 0 | 1 |  |
| 86 | Оценка правильности осанки. Контрольное двигательное действие: пере- дача мяча на месте. | 1 | 0 | 1 |  |
| 87 | Подвижные игры. | 1 | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 88 | Ходьба и бег. Повторный инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетике. | 1 | 0 |  |  |
| 89 | Развитие физических качеств. Бег 30 метров. Внутренний экзамен | 1 | 1 |  |  |
| 90 | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | 0 |  |  |
| 91 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Контрольное упражнение: челночный бег 3 по 10 метров. | 1 | 0 |  |  |
| 92 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 |  |  |
| 93 | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | 0 |  |  |
| 94 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 |  |  |
| 95 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса  ГТО. Контрольное упражнение: прыжки через скакалку за 30 се- кунд. | 1 | 1 |  |  |
| 96 | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | 0 |  |  |
| 97 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru  /subject/9/1/ |
| 98 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Контрольное упражнение: бег 500 метров. | 1 | 1 |  | https://resh.edu.ru  /subject/9/1/ |
| 99 | Подвижные игры. | 1 | 0 |  |  |
| 100 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 | 0 |  |  |
| 101 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 | 0 |  |  |
| 102 | Подвижные игры. | 1 | 0 |  |  |
| Всего: | | 102 | 10 | 13 |  |

3класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) об- разовательные ресурсы** |
| **всего** | **кон- трол**  **ьные** | **Прак- тиче- ские** |
| 1. | Вводный инструктаж по ОТ по предмету «Физическая культура», пер- вичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Ходьба и бег. | 1 | 0 |  | https://resh.edu.ru/s ubject/9/1/ |
| 2. | Ходьба, бег с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжки в длину с места. | 1 | 0 |  | https://resh.edu.ru/s ubject/9/1/ |
| 3. | Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя. | 1 | 0 |  |  |
| 4. | Контрольное упражнение: челночный бег 3х10 м. | 1 | 0 | 1 |  |
| 5. | Бег 30 метров, поднимание туловища. | 1 | 0 |  |  |
| 6. | Контрольное упражнение: бег 500 м. Игра «Попади в цель». | 1 | 1 |  |  |
| 7. | Входная проверочная работа. | 1 | 1 |  |  |
| 8 | Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1 км. | 1 | 0 |  |  |
| 9 | Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1 км. | 1 | 0 |  |  |
| 10 | Контрольное упражнение: метание мяча на дальность. Игра «Бег за лидером». | 1 | 0 | 1 |  |
| 11 | Равномерный бег 1 км. Метание мяча в цель. | 1 | 0 |  |  |
| 12 | Равномерный бег 1 км. Метание мяча в цель. | 1 | 0 |  |  |
| 13 | Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным и подвиж- ным играм. Подвижные игры на материале легкой атлетики. | 1 | 0 |  | https://resh.edu.ru/s ubject/9/1/ |
| 14 | Подвижные игры на материале легкой атлетики. | 1 | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | . Игра «Попади в цель». | 1 | 0 |  |  |
| 16 | Бросок набивного мяча 1 кг. Эстафеты с применением легкоатлетиче- ских упражнений. | 1 | 0 |  |  |
| 17 | Контрольное упражнение: бросок набивного мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 |  |
| 18 | Особенности физической культуры разных народов. Подвижная игра по выбору. | 1 | 0 |  |  |
| 19 | Самостоятельные наблюдения. Круговые эстафеты. | 1 | 0 |  |  |
| 20 | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | 0 |  |  |
| 21 | История возникновения футбола. Ведение «змейкой», удар внутрен- ней стороной стопы. | 1 | 0 |  |  |
| 22 | Правила игры. Ведение «змейкой», сочетание элементов. | 1 | 0 |  |  |
| 23 | Контрольное двигательное действие: ведение «змейкой». | 1 | 0 | 1 |  |
| 24 | Сочетание элементов: ведение, остановка, удар. | 1 | 0 |  |  |
| 25 | Контрольное двигательное действие: сочетание элементов – ведение, остановка, удар. | 1 | 0 | 1 |  |
| 26 | Эстафеты с заданиями по Олимпийской играм. | 1 | 0 |  |  |
| 27 | Подвижные игры на материале игры в футбол. | 1 | 0 |  | https://resh.edu.ru/s ubject/9/1/ |
| 28 | Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Акробати- ческие упражнения. | 1 | 0 |  | https://resh.edu.ru/s ubject/9/1/ |
| 29 | Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост. | 1 | 0 |  | https://resh.edu.ru/s  ubject/9/1/ |
| 30 | Строевые упражнения. Сочетание элементов – стойка на лопатках,  кувырок вперед и назад, мост. | 1 | 0 |  |  |
| 31 | Контрольное двигательное действие: кувырок назад. | 1 | 0 | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 | ОРУ со скакалкой. Акробатическая комбинация. | 1 | 0 |  |  |
| 33 | Акробатическая комбинация. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 |  |  |
| 34 | Контрольное двигательное действие: акробатическая комбинация. | 1 | 0 | 1 |  |
| 35 | Прыжки через скакалку. Лазанье по канату. | 1 | 0 |  |  |
| 36 | Контрольное упражнение: прыжки через скакалку. Игра «Третий – лишний». | 1 | 1 |  |  |
| 37 | Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | 0 |  |  |
| 38 | Контрольное двигательное действие: лазанье по канату. Игра «Удоч- ка». | 1 | 0 |  |  |
| 39 | Подвижные игры разных народов. | 1 | 0 |  |  |
| 40 | Подвижные игры разных народов. | 1 | 0 |  |  |
| 41 | Подвижные игры разных народов. | 1 | 0 |  |  |
| 42 | Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития силы: подтягивание, отжимание. | 1 | 0 |  |  |
| 43 | Передвижения по гимнастической скамейке. Упражнения для разви- тия силы: подтягивание, отжимание. | 1 | 0 |  |  |
| 44 | Контрольное упражнение: подтягивание (м), отжимание (д). Игра  «Удочка». | 1 | 1 |  |  |
| 45 | Эстафеты с использованием гимнастических элементов. | 1 | 0 |  |  |
| 46 | Эстафеты с использованием гимнастических элементов. | 1 | 0 |  |  |
| 47 | Подвижные игры на материале гимнастики. | 1 | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48 | Подвижные игры на материале гимнастики. | 1 | 0 |  |  |
| 49 | Подвижные игры на материале гимнастики. | 1 | 0 |  |  |
| 50 | Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным и подвиж- ным играм. Ловля и передача мяча в парах. | 1 | 0 |  |  |
| 51 | Ловля и передача мяча в парах. Сочетание элементов ловли, ведения и передачи мяча. | 1 | 0 |  |  |
| 52 | Контрольное двигательное действие: ловля и передача мяча в парах. | 1 | 0 | 1 |  |
| 53 | Контрольное двигательное действие: сочетание элементов ловли, ве- дения и передачи мяча. | 1 | 0 | 1 |  |
| 54 | Упражнения для развития мышц рук. Бросок двумя руками от груди с места. | 1 | 0 |  |  |
| 55 | Упражнения для развития мышц ног. Сочетание элементов ведение- бросок с места. | 1 | 0 |  |  |
| 56 | Контрольное двигательное действие бросок двумя руками от груди с места. | 1 | 0 | 1 |  |
| 57 | Ведение мяча с продвижением вперед по прямой и по дуге. Бросок двумя руками от груди с места. | 1 | 0 |  |  |
| 58 | Контрольное двигательное действие сочетание элементов ведения и броска в кольцо. | 1 | 0 | 1 |  |
| 59 | Подвижные игры на материале игры в баскетбол. | 1 | 0 |  | https://resh.edu.ru/s ubject/9/1/ |
| 60 | Подвижные игры на материале игры в баскетбол. | 1 | 0 |  |  |
| 61 | Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по лыжной подготовке. Правила подбора одежды и лыжного инвентаря. | 1 | 0 |  |  |
| 62 | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием. | 1 | 0 |  |  |
| 63 | Попеременный двухшажный ход. Круговые эстафеты. | 1 | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64 | Контрольное двигательное действие попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 |  |  |
| 65 | Одновременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой», торможение  «плугом». | 1 | 0 |  |  |
| 66 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. | 1 | 0 |  | https://resh.edu.ru/s ubject/9/1/ |
| 67 | Одновременный двухшажный ход. Попеременное прохождение отрез- ков. | 1 | 0 |  | https://resh.edu.ru/s ubject/9/1/ |
| 68 | Эстафеты и игры с применением одновременного двухшажного хода. | 1 | 0 |  |  |
| 69 | Контрольное двигательное действие: одновременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 |  |
| 70 | Чередование лыжных ходов. Спуски и подъёмы. | 1 | 0 |  |  |
| 71 | Контрольное упражнение: прохождение дистанции 1 км. | 1 | 1 |  |  |
| 72 | Подвижные игры на материале лыжной подготовки. | 1 | 0 |  |  |
| 73 | Подвижные игры на материале лыжной подготовки. | 1 | 0 |  |  |
| 74 | Подвижные игры разных народов. | 1 | 0 |  |  |
| 75 | История игры в волейбол. Прием и передача мяча. | 1 | 0 |  |  |
| 76 | Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. | 1 | 0 |  |  |
| 77 | Контрольное двигательное действие: прием и передача мяча. | 1 | 0 | 1 |  |
| 78 | Упражнения для укрепления пальцев рук. Нижняя прямая подача. | 1 | 0 |  |  |
| 79 | Контрольное двигательное действие: нижняя прямая подача. | 1 | 0 | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80 | Подвижные игры на материале игры в волейбол. | 1 | 0 | 1 |  |
| 81 | Внутренний экзамен | 1 | 1 |  |  |
| 82 | Подвижные игры на материале игры в волейбол. | 1 | 0 |  |  |
| 83 | Комплекс утренней гимнастики. Выполнение простейших закалива- ющих процедур. | 1 | 0 |  |  |
| 84 | Комплекс утренней гимнастики. Эстафеты с заданиями по теме зака- ливания. | 1 | 0 |  |  |
| 85 | Контрольное упражнение: комплекс утренней гимнастики. | 1 | 1 |  |  |
| 86 | Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике. Прыжковые упражнения. | 1 | 0 |  |  |
| 87 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Охотники и утки». | 1 | 0 |  |  |
| 88 | Контрольное двигательное действие: прыжок в высоту с прямого раз- бега. | 1 | 0 | 1 |  |
| 89 | Бросок набивного мяча 1 кг. Игра «Охотники и утки». | 1 | 0 |  |  |
| 90 | Бросок набивного мяча 1 кг. Игра «Охотники и утки». | 1 | 0 |  |  |
| 91 | Контрольное упражнение: бросок набивного мяча на дальность. Игра  «Сосчитал – сделай». | 1 | 1 |  |  |
| 92 | Ходьба, бег с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжки в длину с места. | 1 | 0 |  |  |
| 93 | Прыжки в длину с места, наклон вперед из положения сидя. | 1 | 0 |  |  |
| 94 | Контрольное упражнение: челночный бег 3х10 м. | 1 | 1 |  |  |
| 95 | Ходьба и бег. Метание малого мяча. | 1 | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 96 | Контрольное упражнение: метание малого мяча на дальность | 1 | 1 |  |  |
| 97 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 |  | https://resh.edu.ru/s ubject/9/1/ |
| 98 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 |  | https://resh.edu.ru/s ubject/9/1/ |
| 99 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Контрольное упражнение: бег 500 м. | 1 | 1 |  |  |
| 100 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 |  |  |
| 101 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 |  |  |
| 102 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 |  |  |
| Всего: | | 102 | 11 | 16 |  |

4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные циф- ровые образова- тельные ресурсы |
| Всего | Контрольные работы | Практиче- ские рабо- ты |
| 1 | Из истории раз- вития физиче-  ской культуры в России | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2 | Из истории раз- вития нацио- нальных видов спорта | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3 | Упражнения для профилактики  нарушений осанки и сниже- | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ния массы тела |  |  |  |  |  |
| 4 | Закаливание ор- ганизма | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 5 | Инструктаж по технике без- опасности. Пре- дупреждение травм на заняти-  ях легкой атле- тикой | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 6 | Инструктаж по технике без- опасности. Пре- дупреждение травм на заняти- ях легкой атле-  тикой | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 7 | Контрольные  игры. Бег 30 метров. | 1 | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 8 | Беговые движе- ния | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 9 | Бег 1000метров. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/)  [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 10 | Метание воз- душного шара на дальность. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 11 | Метание воз- душного шара на дальность. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 12 | Контрольное упражнение. Метание мяча на дальность. | 1 |  | 1 |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 13 | Прыжок в высо- ту с разбега ме-  тод перешагива- ния | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 14 | Челночный бег | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 15 | Тестирование челночный бег 3по10 | 1 |  | 1 |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 16 | Инструктаж по технике без- опасности. Пре- дупреждение травм при вы- полнении гим- настических и  акробатических упражнений. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 17 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 18 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 19 | Кувырок вперед | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 20 | Кувырок вперед | 1 | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 21 | Зарядка | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 22 | Кувырок назад | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/)  [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 23 | Круговая трени- ровка | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 24 | Гимнастика, ее история и значе-  ние в жизни че- ловека. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 25 | Гимнастические  упражнения. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/)  [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 26 | Висы | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/)  [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 27 | Лазание по гим- настической  стенке и висам. | 1 |  | 1 |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 28 | Круговая трени-  ровка | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/)  [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29 | Лазание по ка-  нату в приеме два. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 30 | Контрольное  качество. Лаза- ние по канату в приёме два | 1 |  | 1 |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 31 | Инструктаж по технике без- опасности. Пре- дупреждение травм на заняти- ях лыжной под-  готовкой | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 32 | Передвижение на лыжах одно- временным од- ношажным хо- дом: подводя-  щие карандаши | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 33 | Передвижение на лыжах одно- временным од- ношажным хо-  дом: подводя- щие карандаши | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 34 | Передвижение на лыжах одно- временным од- ношажным хо-  дом: подводя- щие карандаши | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 35 | Передвижение на лыжах одно- временным од- ношажным хо- дом: подводя-  щие карандаши | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 36 | Имитационные движения в пе- | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | редвижении на  лыжах |  |  |  |  |  |
| 37 | Имитационные движения в пе- редвижении на  лыжах | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 38 | Передвижение на лыжах одно- временным од- ношажным хо- дом с неболь-  шим склоном | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 39 | Передвижение на лыжах одно- временным од- ношажным хо- дом с неболь-  шим склоном | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 40 | Передвижение на лыжах одно- временным од- ношажным хо- дом с неболь- шим склоном | 1 | 1 |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 41 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной коали-  ции | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 42 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной коали- ции | 1 |  | 1 |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Инструктаж по технике без- опасности. Пре- дупреждение травматизма на занятиях по-  движными иг- рами. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 44 | Разучивание по- движной игры  «Подвижная цель» | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 45 | Разучивание по- движной игры  «Подвижная цель» | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 46 | Разучивание по- движной игры  «Эстафета с ве- дением фут-  больного мяча» | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 47 | Разучивание по- движной игры  «Эстафета с ве- дением фут-  больного мяча» | 1 |  | 1 |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 48 | Упражнения с мячами. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 49 | Игра в Пионер-  бол. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/)  [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 50 | Игра в Пионер- бол. | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 51 | Упражнения из  игры волейбол | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/)  [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 52 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 53 | Упражнения из игры в баскет- бол | 1 |  | 1 |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 54 | Упражнения из | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | игры в баскет-  бол |  |  |  |  | [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 55 | Упражнения из  игры в футбол | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/)  [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 56 | Упражнения из игры в футбол | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 57 | Правила соблю- дения нормати- вов 3 ступени | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 58 | Правила ТБ на уроках. Здоро- вье и ЗОЖ. ГТО  в наше время | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 59 | Освоение пра- вил и техники выполнения норматива ком- плекса ГТО. Бег на 30м. Эстафе-  ты | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 60 | Освоение пра- вил и техники выполнения норматива ком- плекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 61 | Освоение пра- вил и техники выполнения норматива ком- плекса ГТО.  Кросс на 2 км. Подводящие ак- теры | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 62 | Освоение пра- вил и техники выполнения норматива ком- плекса ГТО.  Подтягивание из | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | визы на высо- кую переклади- ну – мальчики. Сгибание и раз- гибание рук в  упоре лежа на полу. Эстафеты |  |  |  |  |  |
| 63 | Освоение пра- вил и техники выполнения норматива ком- плекса ГТО. Наклон вперед из положения  стоя на гимна- стической ска-  мье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 64 | Освоение пра- вил и техники выполнения норматива ком- плекса ГТО. Прыжок в пер-  спективе с места толчком двух ног. Эстафеты | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 65 | Освоение пра- вил и техники выполнения норматива ком- плекса ГТО. Поднимание ту- ловища из по- ложения лежа на  спине. Подвиж- ные игры | 1 |  |  |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 66 | Освоение пра- вил и техники выполнения | 1 |  | 1 |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | норматива ком- плекса ГТО. Ме- тание мяча ве-  сом 150г. По- движные игры |  |  |  |  |  |
| 67 | Освоение пра- вил и техники выполнения норматива ком- плекса ГТО.  Челночный бег 3\*10м. Эстафе- ты | 1 |  | 1 |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 68 | Праздник  «Большие гон- ки», посвящен-  ный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техни- ки выполнения испытаний (те-  стов) 3 ступени. | 1 |  | 1 |  | [https://resh.edu.ru/s](https://resh.edu.ru/subject/9/) [ubject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕ- СТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 3 | 10 |  | |

# Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса Информационно-методические ресурсы.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебно-методический комплект Физическая культура для учащихся 1-11классов под редакцией В. И Ляха и М.Я. Виленского

# УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические скамейки, Гимнастические маты, Лыжи, Мячи, скакалки

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ,ДЕМОНСТРАЦИЙ

Интерактивная доска, Мультимедийный проектор

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/3/