

ПРИЛОЖЕНИЕ

к адаптированной основной  
образовательной программе  
начального общего образования,  
утверждённой приказом директора МАОУ –  
Гимназия № 45,  
Приказ № 95/1-од от 30.08.24

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
(7.2)  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»**

# **Адаптированная рабочая программа «Адаптивная физическая культура». 1-4 классы**

## **1. Пояснительная записка**

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

Программа по АФК разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися

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

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР**

Задержка психического развития (ЗПР) это состояние отставания развития психики в целом или отдельных ее функций несколько ниже возрастной нормы, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается

в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

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

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

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

2. обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:

- с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий,

- упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,
- увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнениям по разделам (модулям) программы,
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры.
- отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,
- наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.

3. в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

4. постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;

5. комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

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

### **Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»**

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ЗПР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью

происходит коррекция вторичных отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющихся двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, 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, коррекции и компенсации нарушенных функций; 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 Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ЗПР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;

б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ЗПР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ЗПР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ЗПР.

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ЗПР, типичные и специфические нарушения мыслительной и двигательной сфер, специально- методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности задержки психического развития обучающихся данной категории детей определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными

условиями:

- Обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;
- Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- Обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. 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 лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры. Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в



области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

В контексте реализации ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
  - прочное усвоение обучающимися с ЗПР знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
  - существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
  - обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

## **Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ и ФАОП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
4. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
5. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

6. Овладение умениями адекватно дозировать физическую нагрузку, следить за своим физическим состоянием.

7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

8. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ЗПР; вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ЗПР форме и объеме;

- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;

- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;

- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития

олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;

- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;

- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ЗПР;

- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет 2 часа в неделю.

## **2. Содержание учебного предмета 1 КЛАСС**

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **1 КЛАСС**

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

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

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

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

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

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

«Зимние виды спорта».

Скольжение по прямой, змейкой. Обучение остановкам: «полу плугом», «плугом». Обучение техники катания по кругу, поворот вперёд и катание спиной вперёд. Катание парами, тройками. Эстафеты.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при

поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

«Зимние виды спорта».

Скольжение по прямой, змейкой. Обучение остановкам: «полу плугом», «плугом». Обучение техники катания по кругу, поворот вперёд и катание спиной вперёд. Катание парами, тройками. Эстафеты.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения

дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

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

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### «Зимние виды спорта».

Скольжение по прямой, по дуге, змейкой. Обучение остановкам: «полу плугом», «плугом», ребром конька в одноопорном положении. Обучение техники катания по кругу, поворот вперёд и катание спиной вперёд. Катание парами, тройками. Эстафеты.

##### Подвижные и спортивные игры

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

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

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***«Зимние виды спорта».***

Скольжение по прямой, по дуге, змейкой. Обучение остановкам: «полу плугом», «плугом», ребром конька в одноопорном положении. Обучение техники катания по кругу, поворот вперёд и катание спиной вперёд. Катание парами, тройками. Эстафеты.

##### ***Подвижные и спортивные игры***

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя



руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1**

### **КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- уверенное скольжение на коньках;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- уверенное скольжение на коньках;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- уверенное скольжение на коньках вперед, назад, торможение;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- уверенное скольжение на коньках вперед, назад, торможение;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### 3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2	Что такое физическая культура	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3	Чем отличается ходьба от бега	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
8	Осанка человека.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
9	Современные физические упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
10	Правила выполнения прыжка в длину	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>



	с места		
11	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
12	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
13	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
15	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
16	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
17	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
18	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
19	Исходные положения в физических упражнениях	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
20	Учимся гимнастическим упражнениям	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
21	Акробатические упражнения, основные техники	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
24	Гимнастические упражнения с мячом	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
28	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
	Разучивание подвижной игры «Не		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

29	попади в болото»	1	
30	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
31	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
32	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
33	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
34	Инструктаж по т/б	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
35	Разучить комплекс общей физической подготовки	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
36	Имитационные упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
37	Основы техники катания на коньках	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
38	Обучение технике отталкивания по прямой;	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
39	Техника катания по кругу	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
40	Сочетание отталкивания со скольжением на одном коньке.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
41	Техника поворотов и торможение.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
42	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
43	Подвижная игра «Охотники и утки»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
44	Подвижная игра «Не попади в болото»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
45	Подвижная игра «Не оступись»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
46	Подвижная игра «Кто больше соберет яблок»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
47	Подвижная игра «Брось- поймай»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
48	Подвижная игра «Пингвины с мячом»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
49	Современные физические упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
50	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
51	Считалки для подвижных игр	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
52	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
53	Обучение способам организации игровых площадок	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
	Самостоятельная		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

54	организация и проведение подвижных игр	1	
55	Подвижная игра «Охотники и утки»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
56	Подвижная игра «Не попади в болото»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
57	Эстафеты.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

	Подвижные игры		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

## 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2	Что такое физическая культура	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3	Чем отличается ходьба от бега	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
8	Осанка человека.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
9	Современные физические упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
10	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
11	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
12	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
13	Приземление после спрыгивания с горки	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

	матов		
14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
15	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
16	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
17	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
18	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
19	Исходные положения в физических упражнениях	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
20	Учимся гимнастическим упражнениям	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
21	Акробатические упражнения, основные техники	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
24	Гимнастические упражнения с мячом	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
28	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
29	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
30	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
31	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
32	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
33	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

34	Инструктаж по т/б	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
35	Разучить комплекс общей физической подготовки	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
36	Имитационные упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
37	Основы техники катания на коньках	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
38	Обучение технике отталкивания по прямой;	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
39	Техника катания по кругу	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
40	Сочетание отталкивания со скольжением на одном коньке.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
41	Техника поворотов и торможение.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
42	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
43	Подвижная игра «Охотники и утки»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
44	Подвижная игра «Не попади в болото»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
45	Подвижная игра «Не оступись»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
46	Подвижная игра «Кто больше соберет яблок»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
47	Подвижная игра «Брось- поймай»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
48	Подвижная игра «Пингвины с мячом»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
49	Современные физические упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
50	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
51	Считалки для подвижных игр	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
52	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
53	Обучение способам организации игровых площадок	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
55	Подвижная игра «Охотники и утки»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
56	Подвижная игра «Не попади в болото»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
57	Эстафеты.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

	ГТО. Бег на 10м и 30м.Подвижные игры		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанноепередвижение.Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количе ство часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2	Что такое физическая культура	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3	Чем отличается ходьба от бега	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
8	Осанка человека.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
9	Современные физические упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
10	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
11	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
12	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
13	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
15	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
16	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
17	Разучивание техники выполнения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>



	прыжка в длину и в высоту с прямого разбега		
18	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
19	Исходные положения в физических упражнениях	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
20	Учимся гимнастическим упражнениям	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
21	Акробатические упражнения, основные техники	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
24	Гимнастические упражнения с мячом	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
28	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
29	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
30	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
31	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
32	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
33	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
34	Инструктаж по т/б	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
35	Разучить комплекс общей физической подготовки	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
36	Имитационные упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
37	Основы техники катания на коньках	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
38	Обучение технике отталкивания по прямой;	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

39	Техника катания по кругу	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
40	Сочетание отталкивания со скольжением на одном коньке.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
41	Техника поворотов и торможение.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
42	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
43	Подвижная игра «Охотники и утки»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
44	Подвижная игра «Не попади в болото»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
45	Подвижная игра «Не оступись»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
46	Подвижная игра «Кто больше соберет яблок»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
47	Подвижная игра «Брось- поймай»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
48	Подвижная игра «Пингвины с мячом»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
49	Современные физические упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
50	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
51	Считалки для подвижных игр	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
52	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
53	Обучение способам организации игровых площадок	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
55	Подвижная игра «Охотники и утки»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
56	Подвижная игра «Не попади в болото»	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
57	Эстафеты.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

60	ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

	Эстафеты		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>68</b>	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количе ство часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История появления современного спорта	1	Якласс.ру
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Якласс.ру
3	Физическая культура у древних народов	1	Якласс.ру
4	Челночный бег	1	Якласс.ру
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	Якласс.ру
6	Прыжок в длину с разбега	1	Якласс.ру
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Якласс.ру
8	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Якласс.ру
9	Закаливание организма под душем	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
10	Броски набивного мяча	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
11	Броски набивного мяча	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
12	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
13	Виды физических упражнений	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
14		1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
15	Строевые команды и упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
16	Строевые команды и упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
17	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Якласс.ру
18	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Якласс.ру
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Якласс.ру

20	Передвижения по гимнастической стенке	1	Якласс.ру
21	Передвижения по гимнастической стенке	1	Якласс.ру
22	Прыжки через скакалку	1	Якласс.ру
23	Прыжки через скакалку	1	Якласс.ру
24	Ритмическая гимнастика	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
25	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
26	Танцевальные упражнения из танца полька	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
27	Дозировка физических нагрузок	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
28	Дозировка физических нагрузок	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
29	Спортивная игра баскетбол	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
30	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
31	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
32	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
33	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
34	Инструктаж по т/б	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
35	Разучить комплекс общей физической подготовки	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
36	Имитационные упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
37	Основы техники катания на коньках	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
38	Обучение технике отталкивания по прямой	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
39	Техника катания по кругу	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
40	Сочетание отталкивания со скольжением на одном коньке.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
41	Техника поворотов и торможение.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
42	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
43	Технические действия с мячом	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
44	Штрафной бросок. Составление дневника по физической культуре	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
45	Техника остановки прыжком.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
46	Основные правила игры в баскетбол.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

47	Работа в двойках, тройках с стойках с перемещениями.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
48	Индивидуальная работа с баскетбольным мячом.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
50	Спортивная игра волейбол	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
51	Спортивная игра волейбол	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
54	Подвижные игры с приемами Волейбола.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
55	Взаимодействие игроков в парах, тройках и в команде.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
56	Ловля и передача волейбольного мяча сверху, снизу.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
57	Подвижные игры с приемами Волейбола.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
	Освоение правил и техники выполнения норматива		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

62	комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
66	Спортивная игра футбол	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
67	Подвижные игры с приемами футбола	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
68	Подвижные игры с приемами футбола	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История появления современного спорта	1	Якласс.ру
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Якласс.ру
3	Физическая культура у древних народов	1	Якласс.ру
4	Челночный бег	1	Якласс.ру
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	Якласс.ру



6	Прыжок в длину с разбега	1	Якласс.ру
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Якласс.ру
8	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Якласс.ру
9	Закаливание организма под душем	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
10	Броски набивного мяча	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
11	Броски набивного мяча	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
12	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
13	Виды физических упражнений	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
14	Виды физических упражнений	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
15	Строевые команды и упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
16	Строевые команды и упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
17	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Якласс.ру
18	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Якласс.ру
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Якласс.ру
20	Передвижения по гимнастической стенке	1	Якласс.ру
21	Передвижения по гимнастической стенке	1	Якласс.ру
22	Прыжки через скакалку	1	Якласс.ру
23	Прыжки через скакалку	1	Якласс.ру
24	Ритмическая гимнастика	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
25	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
26	Танцевальные упражнения из танца полька	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
27	Дозировка физических нагрузок	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
28	Дозировка физических нагрузок	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
29	Спортивная игра баскетбол	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
30	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

31	передача мяча двумя руками		
32	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
33	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
34	Инструктаж по т/б	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
35	Разучить комплекс общей физической подготовки	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
36	Имитационные упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
37	Основы техники катания на коньках	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
38	Обучение технике отталкивания по прямой	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
39	Техника катания по кругу	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
40	Сочетание отталкивания со скольжением на одном коньке.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
41	Техника поворотов и торможение.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
42	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
43	Технические действия с мячом	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
44	Штрафной бросок. Составление дневника по физической культуре	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
45	Техника остановки прыжком.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
46	Основные правила игры в баскетбол.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
47	Работа в двойках, тройках с стойках с перемещениями.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
48	Индивидуальная работа с баскетбольным мячом.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
50	Спортивная игра волейбол	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
51	Спортивная игра волейбол	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
54	Подвижные игры с приемами Волейбола.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
55	Взаимодействие игроков в парах, тройках и в команде.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

56	Ловля и передача волейбольного мяча сверху, снизу.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
57	Подвижные игры с приемами Волейбола.	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
66	Спортивная игра футбол	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
67	Подвижные игры с приемами футбола	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

68	Подвижные игры с приемами футбола	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>68</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447213

Владелец Храпская Татьяна Анатольевна

Действителен с 26.11.2024 по 26.11.2025