

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Свердловской области**  
**Управление образования Администрации города Нижний Тагил**  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №100**



**РАССМОТРЕНО**  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 31.08.2026

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МАОУ СОШ № 100  
Д.В. Язовских  
Приказ № 01-12/285 от 31.08.2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 6970496)**

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (АООП НОО ТНР)  
**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)**  
для обучающихся 1 – 4 классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – АООП НОО ОВЗ) предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации обучающихся с ОВЗ и разработана на основе Федеральной адаптированной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ФАООП НОО ОВЗ) (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья") и Федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС НОО ОВЗ) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья").

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ТНР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся. Достижение поставленной цели предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Основными задачами программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются: – коррекция и профилактика нарушений двигательной функции и опорнодвигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие, нарушение осанки); – развитие координационных способностей; – коррекция и компенсация нарушений психомоторики; – коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики; – коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения; – формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений; – совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений; – развитие коммуникативной функции и связной речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры; – формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи; – расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ТНР относятся: - максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта; щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предполагающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи; специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере, нарушений

общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ТНР; интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей (особенно в младшем школьном возрасте); формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта; специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения; обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации; использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Подвижные игры***

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

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

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

### 3 КЛАСС

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

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

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

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

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

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

##### *Гимнастика с основами акробатики*

Строевые упражнения в движении 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.

##### *Лыжная подготовка*

Передвижение одновременным двухшажным 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: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на

месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

##### **Лёгкая атлетика**

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

##### **Лыжная подготовка**

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

##### **Подвижные и спортивные игры**

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах.
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинноследственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

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, аргументировано 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.

# Виды деятельности обучающихся, направленных на достижение результата

## 1 Класс

| Наименование разделов и тем учебного предмета                                              | Основные виды деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Знания о физической культуре                                                               | Находить необходимую информацию по темам: гимнастика, игры, туризм, спорт. Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни». Понимать и формулировать задачи «ГТО». Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Самостоятельные занятия обще-развивающими и здоровье-формирующими физическими упражнениями | Составлять индивидуальный распорядок дня. Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток. Называть основные правила личной гигиены.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Оздоровительная физическая культура                                                        | Называть основные правила личной гигиены. Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток. Выполнять простейшие оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура                                              | Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями. Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры. Гимнастика с основами акробатики: Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый–второй рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!» Уметь выполнять 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: уметь выполнять стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: Освоить 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: Уметь переносить лыжный инвентарь к месту занятия. Понимать основную стойку лыжника. Знать принцип передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) и скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика: Различать равномерную ходьбу и равномерный бег. Выполнять прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Подвижные и спортивные игры: Знать считалки |

|                                               |                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | для самостоятельной организации подвижных игр.                                                                                                          |
| Прикладно-ориентированная физическая культура | Понимать и формулировать задачи «ГТО». Знать упражнения для развития основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость). |

## 2 Класс

| Наименование разделов и тем учебного предмета                                              | Основные виды деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Знания о физической культуре                                                               | Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения. Объяснять структуру российского спортивного движения. Характеризовать систему проведения соревнований в России и мире.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Самостоятельные занятия обще-развивающими и здоровье-формирующими физическими упражнениями | Уметь измерять массу и длину тела. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Вести дневник наблюдения за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Анализировать полученные результаты наблюдений. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила). Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Оздоровительная физическая культура                                                        | Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня. Оценивать своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур. Отбирать и составлять упражнения утренней зарядки и физкультминутки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура                                              | Гимнастика с основами акробатики: Совершенствовать выполнение упражнений. Общая разминка Овладеть техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). Овладеть техникой выполнения упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»);<br><br>упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бёдер («неваляшка»). Овладеть техникой выполнения упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | <p>полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону). Овладеть техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост. Овладеть техникой выполнения упражнений с гимнастическим предметом скакалка. Вращение скакалки, сложенной вдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. Осваивать принципы соединения упражнений в комбинации. Овладеть техникой выполнения упражнений в комбинациях. Лыжная подготовка: Знать правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Выполнять упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Лёгкая атлетика: Знать правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Выполнять броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Выполнять разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега. выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Выполнять беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Подвижные и спортивные игры: Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).</p> |
| Прикладно-ориентированная физическая культура | <p>Подготовиться к соревнованиям по комплексу ГТО. Выполнять упражнения для развития основных физических качеств посредством подвижных и спортивных игр(гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

### 3 Класс

| Наименование разделов и тем учебного предмета | Основные виды деятельности обучающихся                                                                                             |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Знания о физической культуре        |                                                                                                                                    |
| Знания о физической культуре                  | Знать историю развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. Историю появления современного спорта. |

| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самостоятельные занятия обще-развивающими и здоровье-формирующими физическими упражнениями | Знать виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Знать способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Знать дозировку нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Уметь дозировать физические упражнения для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составлять график занятий по развитию физических качеств на учебный год.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Раздел 3. Физическое совершенствование                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Оздоровительная физическая культура                                                        | Выполнять закаливание организма при помощи обливания под душем. Знать и выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура                                              | <p>Гимнастика с основами акробатики: Совершенствовать выполнение упражнений: 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. Лыжная подготовка: Знать правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Знать технику и уметь выполнять на практике передвижения одновременным двухшажным ходом, упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении, торможение плугом. Лёгкая атлетика: Знать правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствовать выполнение упражнений: 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.</p> <p>бег на месте, ноги не отрываются от пола, маленький диапазон движений; в положении сидя – интенсивные махи ногами, имитация плавания<br/>Подвижные и спортивные игры: Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.). Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и</p> |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | игровых заданий. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Устанавливать ролевое участие членов команды. Принимать адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности. Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты).                                                                                      |
| Прикладно-ориентированная физическая культура | Развитие основных физических качеств посредством базовых видов спорта (гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость). Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору). Осваивать универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих возрастному этапу и уровню физической подготовки. |

#### 4 Класс

| Наименование разделов и тем учебного предмета | Основные виды деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Знания о физической культуре        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Знания о физической культуре                  | Определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека. Пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности. Формулировать основные задачи физической культуры. Объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта. |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Самостоятельные занятия обще-развивающими и здоровье-формирующими физическими упражнениями | Совершенствовать выполнение упражнений. Овладевать техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота). Овладевать техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные). Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      | <p>позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей. Проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту – и демонстрировать динамику их развития. Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, уметь оказывать первую помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Оздоровительная физическая культура</p>           | <p>Составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур. Моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д. Совершенствовать выполнение упражнений. Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Спортивно-оздоровительная физическая культура</p> | <p>Гимнастика с основами акробатики: Овладеть техникой выполнения строевого, походного шага. Овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги. Объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору). Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики. Моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры). Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Лыжная подготовка: Знать правила поведения на занятиях лыжной подготовкой и предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Совершенствовать упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Лёгкая атлетика: Знать правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Совершенствование прыжка в высоту с разбега перешагиванием. Правильно выполнять технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Совершенствование метания малого мяча на дальность стоя на месте.</p> <p>Подвижные и спортивные игры: Предупреждать травматизм на занятиях подвижными играми. Демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания. Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические</p> |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | нормы поведения. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности.                                    |
| Прикладно-ориентированная физическая культура | Подготовиться к соревнованиям по комплексу ГТО. Выполнение упражнений, нормативов ГТО. Развитие основных физических качеств посредством базовых видов спорта (гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость). |

## Организация проектной и научно-исследовательской деятельности обучающихся

### Темы исследовательских работ и проектов по физической культуре

| Класс          | Темы исследовательских работ и проектов по физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 класс</b> | <p>Личные и семейные темы:</p> <p>"Моя спортивная семья.</p> <p>"Как я стал сильным: мои любимые упражнения.</p> <p>"Мой спортивный день".</p> <p>Темы о спортивных играх и видах спорта:</p> <p>"История моей любимой игры".</p> <p>"Мой любимый вид спорта".</p> <p>"Какие виды спорта существуют".</p> <p>Темы о здоровье и образе жизни:</p> <p>"Для чего нужна зарядка".</p> <p>"Как спорт помогает быть здоровым".</p> <p>"Как я закаляюсь".</p> |
| <b>2 класс</b> | <p>Личные истории и достижения:</p> <p>"История моей спортивной семьи".</p> <p>"Как я стал спортсменом".</p> <p>"Мой любимый вид спорта и мои достижения в нем".</p> <p>"Мои первые шаги в спорте".</p> <p>Основы здоровья и физической активности:</p>                                                                                                                                                                                                |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | <p>"Утренняя зарядка для здоровья".</p> <p>"Почему важно делать гимнастику".</p> <p>"Мои любимые подвижные игры на свежем воздухе".</p> <p>"Как физические упражнения помогают мне расти".</p> <p>Мир спорта и Олимпиады:</p> <p>"Олимпийские игры для детей".</p> <p>"Кто такие олимпийские чемпионы".</p> <p>"Наши спортсмены – пример для всех".</p> <p>"Любимый вид спорта моей страны".</p>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>3 класс</b> | <p>Игры и виды спорта:</p> <p>"Игры наших бабушек и дедушек".</p> <p>"Мой любимый вид спорта".</p> <p>"Олимпийские игры: история и современные соревнования".</p> <p>"Спортивные игры народов мира".</p> <p>Здоровье и спорт:</p> <p>"Здоровым быть модно: как спорт помогает нашему здоровью".</p> <p>"Зарядка для всей семьи: как начать заниматься спортом дома".</p> <p>"Спортивный уголок в моей комнате" – как создать условия для занятий спортом дома.</p> <p>Упражнения и физическая активность:</p> <p>"Упражнения для укрепления осанки".</p> <p>"Зимние игры: от лыж до сноуборда".</p> <p>"Фитнес для детей: что нужно знать и уметь".</p> |
| <b>4 класс</b> | <p>Темы, связанные со здоровьем и физической активностью:</p> <p>Влияние физической активности на здоровье человека.</p> <p>Основы правильного питания для спортсменов.</p> <p>Разработка индивидуальной программы тренировок.</p> <p>Методы восстановления после физических нагрузок.</p> <p>Спортивный уголок для дома.</p> <p>Разминка и заминка.</p> <p>Мышечная сила и гибкость.</p> <p>Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.</p>                                                                                                                                                                                                |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Приемы самоконтроля в процессе занятий.<br>Темы, связанные с окружающей средой и личным опытом:<br>О пользе занятий спортом для профилактики заболеваний.<br>Постановка целей в физическом развитии.<br>Изучение роли физической культуры в туризме.<br>Проблемы здоровья человека и способы его укрепления. |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 1 КЛАСС

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

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

### 2 КЛАСС

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

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

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

### 3 КЛАСС

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

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

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

#### **4 КЛАСС**

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| №<br>п/п                                                | Наименование<br>разделов и тем<br>программы                        | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы       |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                    | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                         |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                                    |                  |                       |                        |                                                         |
| 1.1                                                     | Знания о физической<br>культуре                                    | 2                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                    | 2                |                       |                        |                                                         |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                                    |                  |                       |                        |                                                         |
| 2.1                                                     | Режим дня<br>школьника                                             | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                    | 1                |                       |                        |                                                         |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                                    |                  |                       |                        |                                                         |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                                    |                  |                       |                        |                                                         |
| 1.1                                                     | Гигиена человека                                                   | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.2                                                     | Осанка человека                                                    | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.3                                                     | Утренняя зарядка и<br>физкультминутки в<br>режиме дня<br>школьника | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                    | 3                |                       |                        |                                                         |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                    |                  |                       |                        |                                                         |
| 2.1                                                     | Гимнастика с<br>основами акробатики                                | 12               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2                                                     | Лыжная подготовка                                                  | 12               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3                                                     | Легкая атлетика                                                    | 16               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.4                                                     | Подвижные и<br>спортивные игры                                     | 16               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|                                                         |                                                |    |   |   |                                                         |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------------------------------------|
| Итого по разделу                                        |                                                | 56 |   |   |                                                         |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                |    |   |   |                                                         |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований | 4  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| комплекса ГТО                                           |                                                | 4  |   |   |                                                         |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                | 66 | 0 | 0 |                                                         |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п                                                | Наименование разделов и тем<br>программы     | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                         |                                              | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                         |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                              |                  |                       |                        |                                                         |
| 1.1                                                     | Знания о физической культуре                 | 3                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                              | 3                |                       |                        |                                                         |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                              |                  |                       |                        |                                                         |
| 2.1                                                     | Физическое развитие и его<br>измерение       | 4                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                              | 4                |                       |                        |                                                         |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                              |                  |                       |                        |                                                         |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                              |                  |                       |                        |                                                         |
| 1.1                                                     | Занятия по укреплению здоровья               | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.2                                                     | Индивидуальные комплексы<br>утренней зарядки | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                              | 2                |                       |                        |                                                         |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                              |                  |                       |                        |                                                         |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики             | 12               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2                                                     | Лыжная подготовка                            | 12               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3                                                     | Легкая атлетика                              | 15               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.4                                                     | Подвижные игры                               | 16               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                              | 55               |                       |                        |                                                         |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                              |                  |                       |                        |                                                         |

|                                        |                                                                    |    |   |   |                                                         |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------------------------------------|
| 3.1                                    | Подготовка к выполнению<br>нормативных требований комплекса<br>ГТО | 4  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                       |                                                                    | 4  |   |   |                                                         |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ |                                                                    | 68 | 0 | 0 |                                                         |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п                                                | Наименование разделов и тем программы                        | Количество часов |                       |                         | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                              | Всего            | Контрольные<br>работы | Практически<br>е работы |                                                         |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                              |                  |                       |                         |                                                         |
| 1.1                                                     | Знания о физической культуре                                 | 2                |                       |                         | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 2                |                       |                         |                                                         |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                              |                  |                       |                         |                                                         |
| 2.1                                                     | Виды физических упражнений, используемых на уроках           | 1                |                       |                         | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2                                                     | Измерение пульса на уроках физической культуры               | 1                |                       |                         | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3                                                     | Физическая нагрузка                                          | 2                |                       |                         | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 4                |                       |                         |                                                         |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                              |                  |                       |                         |                                                         |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                              |                  |                       |                         |                                                         |
| 1.1                                                     | Закаливание организма                                        | 1                |                       |                         | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.2                                                     | Дыхательная и зрительная гимнастика                          | 1                |                       |                         | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 2                |                       |                         |                                                         |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                              |                  |                       |                         |                                                         |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики                             | 12               |                       |                         | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2                                                     | Легкая атлетика                                              | 10               |                       |                         | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                            | 12               |                       |                         | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.4                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 18               |                       |                         | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 52               |                       |                         |                                                         |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |                  |                       |                         |                                                         |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8                |                       |                         | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|                                     |    |   |   |  |
|-------------------------------------|----|---|---|--|
| Итого по разделу                    | 8  |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 |  |

## 4 КЛАСС

| №<br>п/п                                                | Наименование разделов и тем программы                                           | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                 | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                         |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                                                 |                  |                       |                        |                                                         |
| 1.1                                                     | Знания о физической культуре                                                    | 2                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 2                |                       |                        |                                                         |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                                                 |                  |                       |                        |                                                         |
| 2.1                                                     | Самостоятельная физическая подготовка                                           | 2                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2                                                     | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 4                |                       |                        |                                                         |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                                                 |                  |                       |                        |                                                         |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                                                 |                  |                       |                        |                                                         |
| 1.1                                                     | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 1.2                                                     | Закаливание организма                                                           | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 2                |                       |                        |                                                         |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                                 |                  |                       |                        |                                                         |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики                                                | 12               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.2                                                     | Легкая атлетика                                                                 | 10               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                                               | 12               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2.4                                                     | Подвижные и спортивные игры                                                     | 18               |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 52               |                       |                        |                                                         |

| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                              |    |   |   |                                                         |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------------------------------------|
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Итого по разделу                                               |                                                              | 8  |   |   |                                                         |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |                                                              | 68 | 0 | 0 |                                                         |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                       | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы   |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                         |
| 1        | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы        | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2        | Режим дня и правила его составления и соблюдения. Легкоатлетические упражнения, бег                                                              | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3        | Осанка человека. Упражнения для осанки. Легкоатлетические упражнения, бег                                                                        | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4        | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Легкоатлетические упражнения, бег | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5        | Что такое физическая культура. Современные физические упражнения. Легкоатлетические упражнения, бег                                              | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 6        | Чем отличается ходьба от бега. Легкоатлетические упражнения, бег                                                                                 | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------|
| 7  | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.<br>Легкоатлетические упражнения, бег                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 8  | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.<br>Легкоатлетические упражнения, бег                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 9  | Упражнения в передвижении с изменением скорости. Легкоатлетические упражнения, бег                                    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 10 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Легкоатлетические упражнения, бег               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 11 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Легкоатлетические упражнения, бег     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 12 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Легкоатлетические упражнения, бег     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 13 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Легкоатлетические упражнения, бег | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                 |   |  |  |  |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------|
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 17 | Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям. | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 18 | Исходные положения в физических упражнениях.                                                                                    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 19 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.                                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 20 | Акробатические упражнения, основные техники                                                                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 21 | Акробатические упражнения, основные техники.                                                                                    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 22 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и повороты стоя на месте.          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 23 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).                                                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 24 | Гимнастические упражнения с мячом.                                                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 25 | Гимнастические упражнения со скакалкой.                                                                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 26 | Гимнастические упражнения в прыжках.                                                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                        |   |  |  |  |                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------|
| 27 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе.                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 28 | Сгибание рук в положении упор лежа.                                                                                                    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 29 | Разучивание прыжков в группировке.                                                                                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 30 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.                                                                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 32 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 33 | Основные правила ТБ на уроках. Строевые упражнения с лыжами в руках                                                                    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 34 | Строевые упражнения с лыжами в руках                                                                                                   | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 35 | Упражнения в передвижении на лыжах                                                                                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 36 | Упражнения в передвижении на лыжах                                                                                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 37 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                                                                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 38 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                                                                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 39 | Техника ступающего шага во                                                                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                      |   |  |  |  |                                                         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------|
|    | время передвижения                                                                                   |   |  |  |  |                                                         |
| 40 | Техника ступающего шага во время передвижения                                                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 41 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 42 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 43 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 44 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 47 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 48 | Считалки для подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 49 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                  |   |  |  |  |                                                         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------|
| 50 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.<br>Разучивание подвижной игры «Не оступись»                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 51 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.<br>Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 52 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.<br>Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 55 | Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание выполнения прыжка в длину с места                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 56 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 57 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации.<br>Приземление после спрыгивания с горки матов             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 58 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега                                       | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 59 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.                                                                | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|                                     |                                                                                                                           |    |   |   |  |                                                         |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|---------------------------------------------------------|
|                                     | Разучивание фазы приземления из прыжка                                                                                    |    |   |   |  |                                                         |
| 60                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                       | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 61                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры                            | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 62                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 63                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры              | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 64                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры                         | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 65                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры                           | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 66                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО                         | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                           | 66 | 0 | 0 |  |                                                         |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                        | Количество часов |                       |                         | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|-------------------------|------------------|---------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практически<br>е работы |                  |                                                         |
| 1        | История подвижных игр и соревнований у древних народов                                                                            | 1                |                       |                         |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2        | Зарождение Олимпийских игр<br>Современные Олимпийские игры.<br>Легкоатлетические упражнения, бег                                  | 1                |                       |                         |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3        | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Физическое развитие.<br>Физические качества.<br>Легкоатлетические упражнения, бег | 1                |                       |                         |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4        | Быстрота как физическое качество.<br>Легкоатлетические упражнения, бег                                                            | 1                |                       |                         |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5        | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.<br>Легкоатлетические упражнения, бег          | 1                |                       |                         |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 6        | Сложно координированные прыжковые упражнения.<br>Легкоатлетические упражнения, бег                                                | 1                |                       |                         |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 7        | Прыжок в высоту с прямого разбега .Легкоатлетические упражнения, бег                                                              | 1                |                       |                         |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 8        | Дневник наблюдений по физической культуре. Легкоатлетические упражнения, бег                                                      | 1                |                       |                         |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 9        | Закаливание организма. Утренняя                                                                                                   | 1                |                       |                         |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                        |   |  |  |  |                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------|
|    | зарядка. Составление комплекса утренней зарядки. Легкоатлетические упражнения, бег                                                                     |   |  |  |  |                                                         |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Легкоатлетические упражнения, бег | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Легкоатлетические упражнения, бег                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 12 | Развитие координации движений. Легкоатлетические упражнения, бег                                                                                       | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 13 | Ходьба на гимнастической скамейке. Легкоатлетические упражнения, бег                                                                                   | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 14 | Броски мяча в неподвижную мишень. Легкоатлетические упражнения, бег                                                                                    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Легкоатлетические упражнения, бег        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 16 | Сложно координированные беговые упражнения                                                                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 17 | Правила поведения на уроках спортивных и подвижных игр                                                                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 18 | Бег с поворотами и изменением направлений                                                                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 19 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                                                                                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 20 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок                                                                                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                        |   |  |  |  |                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------|
| 21 | Прием «волна» в баскетболе                                                                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 22 | Сложно координированные беговые упражнения                                                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 23 | Игры с приемами баскетбола                                                                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 24 | Сила как физическое качество. Игры с приемами баскетбола                                                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 25 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Гибкость как физическое качество                                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 26 | Строевые упражнения и команды Гимнастическая разминка. Развитие координации движений                                                   | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 27 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения с гимнастическим мячом                                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 29 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук                                    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 32 | Танцевальные гимнастические                                                                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                            |   |  |  |  |                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------|
|    | движения                                                                                   |   |  |  |  |                                                         |
| 33 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Выносливость как физическое качество     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 34 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом                                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 35 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом                                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 36 | Спуск с горы в основной стойке                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 37 | Спуск с горы в основной стойке                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 38 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 39 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 40 | Торможение лыжными палками                                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 41 | Торможение лыжными палками                                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 42 | Подъем лесенкой                                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 43 | Подъем лесенкой                                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 44 | Торможение падением на бок                                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 45 | Торможение падением на бок                                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 50 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                |   |  |  |  |                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------|
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                                                   | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 53 | Подвижные игры на развитие равновесия                                                                                                                                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 54 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСР ГТО                                                                                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                                                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                                                                    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                                                                   | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|                                     |                                                                                                                             |    |   |   |  |                                                         |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|---------------------------------------------------------|
| 60                                  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 61                                  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 62                                  | Правила поведения на уроках спортивных и подвижных игр. Игры с приемами футбола: метко в цель                               | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 63                                  | Гонка мячей и слалом с мячом                                                                                                | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 64                                  | Гонка мячей и слалом с мячом                                                                                                | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 65                                  | Футбольный бильярд                                                                                                          | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 66                                  | Футбольный бильярд                                                                                                          | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 67                                  | Бросок ногой                                                                                                                | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 68                                  | Бросок ногой                                                                                                                | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                             | 68 | 0 | 0 |  |                                                         |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                              | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                         | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                         |
| 1        | Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.                                                                           | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2        | Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок. Легкоатлетические упражнения, бег                                     | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3        | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Легкоатлетические упражнения, бег                                           | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4        | Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика. Легкоатлетические упражнения, бег                                                 | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5        | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Легкоатлетические упражнения, бег | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 6        | Бег с ускорением на короткую дистанцию                                                                                                                  | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 7        | Беговые упражнения с координационной сложностью                                                                                                         | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 8        | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                                                                      | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 9        | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса                                                                                                | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                  |   |  |  |  |                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------|
|    | ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                                                                       |   |  |  |  |                                                         |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Легкоатлетические упражнения, бег                                                                      | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 11 | Челночный бег                                                                                                                    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                      | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 13 | Броски набивного мяча. Легкоатлетические упражнения, бег                                                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 15 | Беговые упражнения с координационной сложностью. Легкоатлетические упражнения, бег                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м                                                       | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 17 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.                                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 18 | Строевые команды и упражнения                                                                                                    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 19 | Передвижения по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке                                                                | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 20 | Лазанье по канату                                                                                                                | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 21 | Прыжки через скакалку                                                                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 22 | Ритмическая гимнастика                                                                                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 23 | Танцевальные упражнения из танца галоп                                                                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 24 | Танцевальные упражнения из танца галоп Танцевальные упражнения из                                                                | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                      |   |  |  |  |                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------|
|    | танца полька                                                                                                                                                                                                                         |   |  |  |  |                                                         |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры                                                                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 26 | Правила поведения на уроках Спортивные игры: баскетбол                                                                                                                                                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 27 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                                                                                                                                                                      | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 28 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                                                                                                                                                                      | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 29 | Подвижные игры с приемами баскетбола                                                                                                                                                                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 30 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки                                                                                                                                                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 31 | Спортивная игра баскетбол                                                                                                                                                                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 32 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 33 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.                                                                                                                                                                                    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                                                                                                                                                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                                                                                                                                                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания на месте, в движении                                                                                                                                                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 37 | Повороты на лыжах способом                                                                                                                                                                                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                           |   |  |  |  |                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------|
|    | переступания на месте, в движении                                                         |   |  |  |  |                                                         |
| 38 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 39 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 40 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением                                   | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 41 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением                                   | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 44 | Правила поведения на уроках<br>Спортивные игры: волейбол                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 45 | Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 46 | Приём и передача мяча снизу двумя руками в движении                                       | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 47 | Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 48 | Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 49 | Прямая нижняя подача                                                                      | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 50 | Прямая нижняя подача                                                                      | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 51 | Подвижная игра «Перестрелка»                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 52 | Спортивная игра волейбол по упрощенным правилам                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 53 | Спортивная игра волейбол по упрощенным правилам                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 54 | Освоение правил и техники                                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                              |   |  |  |  |                                                         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------|
|    | выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры                                                                           |   |  |  |  |                                                         |
| 55 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСГ ГТО<br>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой      | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 56 | Бег с ускорением на короткую дистанцию                                                                                       | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 58 | Беговые упражнения с координационной сложностью                                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м                                                   | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 63 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени                                                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 64 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|                                     |                                                                                                               |    |   |   |  |                                                         |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|---------------------------------------------------------|
|                                     | (тестов) 2-3 ступени                                                                                          |    |   |   |  |                                                         |
| 65                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 66                                  | Правила поведения на уроках<br>Спортивные игры: футбол. Подвижные игры с приемами футбола                     | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 67                                  | Спортивная игра футбол                                                                                        | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 68                                  | Спортивная игра футбол                                                                                        | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                               | 68 | 0 | 0 |  |                                                         |

## 4 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                            | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы   |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                       | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                         |
| 1        | Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта                                                       | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 2        | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Закаливание организма. Легкоатлетические упражнения, бег                           | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3        | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Легкоатлетические упражнения, бег                             | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 4        | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Легкоатлетические упражнения, бег | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 5        | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Легкоатлетические упражнения, бег                                                                  | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 6        | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Беговые упражнения. Легкоатлетические упражнения, бег                                             | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 7        | Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Легкоатлетические упражнения, бег                                                                            | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                |   |  |  |  |                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------|
| 8  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Легкоатлетические упражнения, бег                                                                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 9  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 10 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Легкоатлетические упражнения, бег                                                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 12 | Метание малого мяча на дальность. Легкоатлетические упражнения, бег                                                                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 13 | Метание малого мяча на дальность. Легкоатлетические упражнения, бег                                                                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Легкоатлетические упражнения, бег                                       | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 15 | Беговые упражнения. Легкоатлетические упражнения, бег                                                                                                                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м                                                                                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 17 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и                                                                                                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                              |   |  |  |  |                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------|
|    | акробатических упражнений<br>Акробатическая комбинация                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                         |
| 18 | Самостоятельная физическая подготовка                                                                                                                                                                                                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 19 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку                                                                                                                                                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 20 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивание                                                                                                                                                                   | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 21 | Упражнения на гимнастической перекладине                                                                                                                                                                                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 22 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине                                                                                                                                                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 23 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»                                                                                                                                                                                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры                                                                                                       | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине-девочки 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры                                                                                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 27 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми и спортивными играми                                                                                                                                                                | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                      |   |  |  |  |                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------|
| 28 | Упражнения из игры баскетбол                                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 29 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»                                    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 30 | Упражнения из игры баскетбол                                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 31 | Упражнения из игры баскетбол                                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 32 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 33 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 34 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                                      | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 40 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 42 | Передвижение одношажным                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|    |                                                                                           |   |  |  |  |                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------|
|    | одновременным ходом по фазам движения и в полной координации                              |   |  |  |  |                                                         |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 45 | Правила предупреждения травм на занятиях подвижными и спортивными играми.                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 46 | Прием и передача мяча сверху                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 47 | Прием и передача мяча сверху                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 48 | Подвижная игра «Перестрелка»                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 49 | Нижняя боковая подача                                                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 50 | Нижняя боковая подача                                                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 51 | Подвижная игра «Перестрелка»                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 52 | Упражнения из игры волейбол в условиях игровой деятельности                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 53 | Упражнения из игры волейбол в условиях игровой деятельности                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 55 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время       | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 57 | Беговые упражнения                                                                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 58 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега                                                   | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 59 | Освоение правил и техники                                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |

|                                     |                                                                                                                         |    |   |   |  |                                                         |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|---------------------------------------------------------|
|                                     | выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                               |    |   |   |  |                                                         |
| 60                                  | Метание малого мяча на дальность                                                                                        | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 61                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                   | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 62                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения                      | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 63                                  | Упражнения из игры футбол                                                                                               | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 64                                  | Упражнения из игры футбол                                                                                               | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 65                                  | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»                                                       | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 66                                  | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»                                                       | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 67                                  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 68                                  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                         | 68 | 0 | 0 |  |                                                         |



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
3. Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
4. Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

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

