

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Управление образования и молодежной политики администрации**

**Грязовецкого муниципального округа**

**МБОУ "Средняя школа № 2 г. Грязовца"**

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогический совет  
школы

\_\_\_\_\_  
Шахова С.И.  
Протокол № 1 от «25»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Шахова С.И.  
Приказ № 242 от «25»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(Идентификатор 2517795)

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся с задержкой психического развития

1 – 4 класс

Вариант 7.1

**Грязовец 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена с учетом особенностей детей, испытывающих стойкие трудности в обучении и требующих специальной коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса. Повышенная истощаемость центральной нервной системы и в связи с этим сниженная познавательная активность и работоспособность, недостаточность произвольного внимания, пространственной ориентировки, плохо развитые навыки самостоятельной работы и самоконтроля, инертность психических процессов, слабая память - все эти и другие особенности учащихся с ЗПР отрицательно влияют на успешность обучения и являются основной причиной их стойкой неуспеваемости в учебе.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможность для обучающихся с задержкой психического развития следующих специфических трудностей:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- замедление темпов формирования двигательной сферы, несформированность основных двигательных навыков в соответствии с возрастом;
- низкая двигательная активность;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- трудности ориентировки в замкнутом и свободном пространстве.

Коррекционные задачи:

- формирование знаний о физической культуре, личной гигиене, влияние физических упражнений на состояние здоровья, приемах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля;
- развитие двигательных навыков, способствующих успешной социализации;

- формирование умений и навыков , необходимых для самостоятельной предметно- пространственной ориентировки( ориентировка в спортзале, на стадионе);
- умение пользоваться спортивным инвентарем;
- формирование основ знаний о здоровом образе жизни;
- воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 340 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, перекиды 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**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

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

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

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

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 1 КЛАСС

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

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

### 2 КЛАСС

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

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



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

### **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные	Воспитательный
---	-----------------------------	------------------	-------------	----------------

п/ п	программы	Всего	Контроль ные работы	Практи ческие работы	(цифровые) образовательны е ресурсы	компонент
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока	0	0	1. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> 2. <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. <a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» 4. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> 6. <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> 7. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Воспитание представления о физической культуре и спорте. Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр
Итого по разделу						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Режим дня школьника	0,5	0	0	1. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> 2. <a href="http://www.studfiles.ru/pr">http://www.studfiles.ru/pr</a>	Формирования представление о режиме дня,

					<a href="https://resh.edu.ru/view/">view/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	воспитание здорового образа жизни. Воспитать положительную мотивацию и устойчивость учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
Итого по разделу		0,5				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Гигиена человека	0,5	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">.http://spo.1september.ru/urok/</a> 2. <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. <a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» 4. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> 6. <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> 7. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандирование здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой.
1.2	Осанка человека	0,5	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">.http://spo.1september.ru/urok/</a> 2. <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. <a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» 5. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> 6. <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> 7. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Учить ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их

						развитие
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,5	0	0	<p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">.http://spo.1september.ru/urok/</a> 2.<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.<a href="http://fizkultura.ucoz.ru/">http://fizkultura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» 6. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> 6.<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> 7.<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>	<p>Формирование здорового образа жизни, гармоничного физического и духовного развития. Повышение психологической устойчивости и функциональных возможностей организма к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости, а также развитие специальных качеств (целеустремленность, соперничество). Развивать эстетическое и этическое сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни, а также духовно-нравственную культуру, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как</p>

						составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры
Итого по разделу		1,5				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0		
2.2	Лыжная подготовка	16	0	0	.http://spo.1september.ru/urok/ 2.http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 7. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ 6.http://www.trainer.h1.ru/ 7.https://resh.edu.ru/	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	.http://spo.1september.ru/urok/ 2.http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 8. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.it-n.ru/ 6.http://www.trainer.h1.ru/ 7.https://resh.edu.ru/	
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0	0	.http://spo.1september.ru/urok/ 2.http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.http://fiskultura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»	

					9. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> 6. <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> 7. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
Итого по разделу						
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	0	. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> 2. <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. <a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» 10. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> 6. <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> 7. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Формирование представлений и умение выполнения комплекса ГТО. Сформировать патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Дать знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России
Итого по разделу		4				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		



## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока	0	0	. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> 2. <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. <a href="http://fiskultura.ucoz.ru/">http://fiskultura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра» 11. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> 6. <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> 7. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Вспитание представления о физической культуре и спорте. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
Итого по разделу		-				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	0	. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> 2. <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. <a href="http://fiskult-">http://fiskult-</a>	Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Формирование навыка

					<p>ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»  12. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a>  6. <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  7. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>	<p>систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость)</p>
Итого по разделу		1				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0,5	0	0	<p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">.http://spo.1september.ru/urok/</a> 2. <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра»  13. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a>  6. <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>  7. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p>	<p>Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандированное здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой. Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и</p>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0,5	0	0	<p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">.http://spo.1september.ru/urok/</a> 2. <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт «ФизкультУра»  14. <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры»</p>	<p>Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандированное здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой. Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и</p>

					<a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">6.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">7.https://resh.edu.ru/</a>	здоровье как факторах успешной учебы и социализации
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
2.2	Лыжная подготовка	16	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a>	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

					<a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	
2.4	Подвижные игры	14	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">.http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	
Итого по разделу		60				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">.http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	Формирование представлений и умение выполнения комплекса ГТО. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности. Формирование уважительного отношения к культуре
Итого по разделу		6				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Воспитание представления о физической культуре и спорте. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
Итого по разделу		-				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0,25	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления
2.2	Измерение пульса на уроках	0,25	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры	предрасположенности к тем или иным видам спорта

	физической культуры				"ФИЗКУЛЬТУРА НА " .http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> .http://www.trainer.h1.ru/ .https://resh.edu.ru/	
2.3	Физическая нагрузка	0,5	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> .http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " .http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> .http://www.trainer.h1.ru/ .https://resh.edu.ru/	
Итого по разделу		1				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Закаливание организма	0,5	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> .http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " .http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> .http://www.trainer.h1.ru/ .https://resh.edu.ru/	Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандированное здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; формирование первоначальных
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0,5	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> .http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА "	

					<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">.http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	умений саморегуляции средствами физической культуры
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">.http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики, танцевальных упражнений. Развитие умений выполнять правила спортивных игр. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной
2.2	Легкая атлетика	18	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">.http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	
2.3	Лыжная подготовка	16	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> . <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " . <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">.http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>	

					<a href="#">k/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»</a> <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; Воспитание дисциплинированности,
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">.http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">.http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности
Итого по разделу						
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">.http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">.http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	Закрепление представлений и умение выполнения комплекса ГТО. Мотивирование активного участия в движении ГТО. Учить излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха



Итого по разделу	6				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">.http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">.http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	Воспитание представления о физической культуре и спорте. Содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия; содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
Итого по разделу						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0,5	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">.http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">.http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a>	Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом

					<a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	спорта в свободное время; Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; Содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0,5	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">.http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">.http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	
Итого по разделу		1				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0,5	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">.http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">.http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	Закрепление представлений о личной гигиене и гигиенических процедурах. Пропагандированное здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха
1.2	Закаливание организма	0,5	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">.http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">.http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">.http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>	

Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетики, строевые упражнения на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики, танцевальных упражнений. Развитие умений выполнять правила спортивных игр, а так соблюдение технических навыков во время игры в волейбол и футбол. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве)
2.2	Легкая атлетика	18	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2.3	Лыжная подготовка	16	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА " <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра»	

					<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
Итого по разделу		60				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	0	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a> Сайт ФизкультУра» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры» <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Формирование представлений и умение выполнения комплекса ГТО. Мотивирование активного участия в движении ГТО. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости вовремя выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.
Итого по разделу		6				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин. Физическая культура 2 класс. Смоленск:

Ассоциация XXIвек,2014

Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин. Физическая культура 3 класс. Смоленск:

Ассоциация XXIвек,2014

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

Настольная книга учителя физической культуры. Издательство  
"Физкультура и спорт" Лыжная подготовка в школе для уроков  
физкультуры 1- 11 класс. В.В. Осинцев Издательство "Владос"

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

### **ИНТЕРНЕТ**

1. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2. 9. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
3. <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»
4. <http://www.it-n.ru/>
5. <https://resh.edu.ru/>







## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Поле для свободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
8	Упражнения для профилактики	1				Поле для

	нарушения осанки и снижения массы тела					свободного ввода1
9	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
11	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
12	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода1
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода1
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
17	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного

						ввода1
18	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
22	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1				Поле для свободного ввода1
23	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1				Поле для свободного ввода1
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1

27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
29	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
30	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
31	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
32	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах	1				Поле для

	одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения					свободного ввода1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				Поле для свободного

						ввода1
46	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
47	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
48	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
49	Упражнения с плавательной доской	1				Поле для свободного ввода1
50	Упражнения с плавательной доской	1				Поле для свободного ввода1
51	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода1
52	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода1
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода1

55	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
56	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Поле для свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
64	Разучивание подвижной игры	1				Поле для

	«Эстафета с ведением футбольного мяча»					свободного ввода1
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
69	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
70	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
71	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
72	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
73	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного



						ввода1
74	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного

	ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
85	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				Поле для свободного ввода1
86	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				Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники	1				Поле для

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного

	ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				Поле для свободного ввода1
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				Поле для свободного ввода1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--



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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 Г.ГРЯЗОВЦА", Шахова**  
Светлана Ивановна, Директор

15.09.23 08:59 (MSK)

Сертификат E8C1693AB6292D8BF0C3E02436A0AC2F