

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

МУ Управление образования АМО "Новомалыклинский район"

МОУ Старобесовская ООШ

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО
учителей-предметников

 Булыгина
Л.А.

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР

 Дюдьева С.Л.
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

 Ишмаева С. П.
Приказ №121
от «29» августа 2023 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Старая Бесовка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учитывает особенности развития детей с психическими, познавательными возможностями и социально возрастными потребностями. Обучение детей с ОВЗ в условиях общеобразовательного класса требует адаптации содержания учебного предмета и методических подходов к образовательным возможностям обучающихся.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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 физкультурминуток 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.

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 – 272 часов: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и 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 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 физкультурминутки и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательное мероприятие
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	беседа
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	беседа
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	беседа
1.2	Осанка человека	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	беседа
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Подвижные игры

2.2	Лыжная подготовка	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	соревнования
2.3	Легкая атлетика	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	кросс
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Подвижные игры
Итого по разделу		57		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	сдача нормативов
Итого по разделу		6		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательное мероприятие
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	викторина
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	беседа
Итого по разделу		8		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	беседа
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	утренняя зарядка
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
2.2	Лыжная подготовка	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	лыжные гонки
2.3	Легкая атлетика	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	эстафета

2.4	Подвижные игры	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	игры
Итого по разделу		35		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		19		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательное мероприятие
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	беседа
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
2.3	Физическая нагрузка	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	беседа
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

2.2	Легкая атлетика	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	кросс
2.3	Лыжная подготовка	13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	лыжные гонки
2.4	Плавательная подготовка	0		
2.5	Подвижные и спортивные игры	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	игры
Итого по разделу		48		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		12		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательное мероприятие
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	беседа
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	общеразвивающие упражнения
1.2	Закаливание организма	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	веселые старты

2.2	Легкая атлетика	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	эстафета
2.3	Лыжная подготовка	13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	лыжные гонки
2.4	Плавательная подготовка	0		
2.5	Подвижные и спортивные игры	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	игры
Итого по разделу		47		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		12		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционные занятия
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
2	Современные физические упражнения	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц

8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения, укрепляющие осанку.
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
16	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения

18	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
20	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
21	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
22	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
23	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
24	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
25	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		Общеразвивающие и корригирующие упражнения
26	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
28	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание

29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
30	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	http://www.edu.ru http://www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
31	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	http://www.edu.ru http://www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		Общеразвивающие и корректирующие упражнения
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	http://www.edu.ru http://www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
34	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	http://www.edu.ru http://www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		Упражнения для расслабления мышц
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	http://www.edu.ru http://www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному	1	0	1		Упражнения на дыхание

	в чередовании с равномерной ходьбой					
38	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	http://www.edu.ruwww.sc hool.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
39	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	http://www.edu.ruwww.sc hool.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
40	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	http://www.edu.ruwww.sc hool.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
41	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		Упражнения на дыхание
42	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	http://www.edu.ruwww.sc hool.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
43	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	http://www.edu.ruwww.sc hool.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
44	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		Общеразвивающие и корригирующие упражнения
45	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	http://www.edu.ruwww.sc hool.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
46	Считалки для подвижных игр	1	0	1		Общеразвивающие и корригирующие упражнения

47	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
48	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		Упражнения на дыхание
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
51	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
52	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
53	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
54	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
56	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание

57	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц

	ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционные занятия
		Всего	Контрольные работы			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
3	Современные Олимпийские игры	1	0	Упражнения на дыхание	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
4	Физическое развитие	1	0	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
5	Физические качества	1	0	Упражнения на дыхание	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
6	Сила как физическое качество	1	0	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание

7	Быстрота как физическое качество	1	0	Упражнения для расслабления мышц	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
8	Выносливость как физическое качество	1	0	Упражнения, укрепляющие осанку.	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
9	Гибкость как физическое качество	1	0	Коррекционные занятия	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
10	Развитие координации движений	1	0		http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
11	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
12	Закаливание организма	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
13	Утренняя зарядка	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
14	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
15	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
16	Строевые упражнения и команды	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
17	Прыжковые упражнения	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание

18	Гимнастическая разминка	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
19	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
20	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
21	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
22	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
23	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
24	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
25	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
26	Подъем лесенкой	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
27	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
28	Торможение лыжными палками	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения

29	Торможение падением на бок	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
31	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
33	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
34	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
35	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
36	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения

37	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	http://www.edu.ruwww.sc hool.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
38	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	http://www.edu.ruwww.sc hool.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
39	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	http://www.edu.ruwww.sc hool.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
40	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	http://www.edu.ruwww.sc hool.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
41	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	http://www.edu.ruwww.sc hool.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	http://www.edu.ruwww.sc hool.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
43	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	http://www.edu.ruwww.sc hool.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
44	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	http://www.edu.ruwww.sc hool.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
45	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	http://www.edu.ruwww.sc hool.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
46	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	http://www.edu.ruwww.sc hool.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
47	Футбольный бильярд	1	0	1	http://www.edu.ruwww.sc hool.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
48	Бросок ногой	1	0	1	http://www.edu.ruwww.sc hool.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц

						голеностопных суставов и стоп
49	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
50	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
51	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения

55	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	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
56	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	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц

	виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционные занятия
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	http://www.edu.ruww.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
2	История появления современного спорта	1	0	1	http://www.edu.ruww.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
3	Виды физических упражнений	1	0	1	http://www.edu.ruww.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	http://www.edu.ruww.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	http://www.edu.ruww.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	http://www.edu.ruww.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
7	Закаливание организма под душем	1	0	1	http://www.edu.ruww.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения, укрепляющие осанку.

8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	http://www.edu.ru/w.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1	http://www.edu.ru/w.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
10	Строевые команды и упражнения	1	0	1	http://www.edu.ru/w.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
11	Лазанье по канату	1	0	1	http://www.edu.ru/w.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
12	Лазанье по канату	1	0	1	http://www.edu.ru/w.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	http://www.edu.ru/w.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	http://www.edu.ru/w.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения, укрепляющие осанку.
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	http://www.edu.ru/w.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	http://www.edu.ru/w.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
17	Прыжки через скакалку	1	0	1	http://www.edu.ru/w.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения

18	Прыжки через скакалку	1	0	1	http://www.edu.ru/w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
19	Ритмическая гимнастика	1	0	1	http://www.edu.ru/w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
20	Ритмическая гимнастика	1	0	1	http://www.edu.ru/w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	http://www.edu.ru/w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	http://www.edu.ru/w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	http://www.edu.ru/w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	http://www.edu.ru/w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения, укрепляющие осанку.
25	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	http://www.edu.ru/w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Упражнения на дыхание
27	Броски набивного мяча	1	0	1	http://www.edu.ru/w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения

28	Броски набивного мяча	1	0	1		Упражнения на дыхание
29	Челночный бег	1	0	1	http://www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
30	Челночный бег	1	0	1		Упражнения на дыхание
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	http://www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		Упражнения на дыхание
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	http://www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		Упражнения для расслабления мышц
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	http://www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения, укрепляющие осанку.
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Общеразвивающие и корректирующие упражнения
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	http://www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание

38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		Общеразвивающие и корректирующие упражнения
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	http://www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	http://www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		Общеразвивающие и корректирующие упражнения
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Упражнения на дыхание
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	http://www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		Упражнения для расслабления мышц
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	http://www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения, укрепляющие осанку.
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		Общеразвивающие и корректирующие упражнения

47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	http://www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
48	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	http://www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
49	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	http://www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	http://www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
51	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	http://www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
52	Спортивная игра волейбол	1	0	1	http://www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	http://www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
54	Спортивная игра футбол	1	0	1	http://www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения, укрепляющие осанку.

55	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	http://www.edu.ru/w.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
56	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	http://www.edu.ru/w.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
57	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	http://www.edu.ru/w.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	http://www.edu.ru/w.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	http://www.edu.ru/w.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	http://www.edu.ru/w.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1	0	1	http://www.edu.ru/w.w.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения, укрепляющие осанку.

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	http://www.eduruww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	http://www.eduruww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	http://www.eduruww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Общеразвивающие и корректирующие упражнения
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения	1	0	1	http://www.eduruww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/	Упражнения на дыхание

	лежа на спине. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционные занятия
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения, укрепляющие осанку.

8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
9	Закаливание организма	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
11	Акробатическая комбинация	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
12	Акробатическая комбинация	1	0	1		Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		Упражнения, укрепляющие осанку.
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения

16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		Упражнения на дыхание
17	Обучение опорному прыжку	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
18	Обучение опорному прыжку	1	0	1		Упражнения на дыхание
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		Упражнения на дыхание
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		Упражнения, укрепляющие осанку.
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание

26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		Общеразвивающие и корригирующие упражнения
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		Упражнения на дыхание
29	Беговые упражнения	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
30	Беговые упражнения	1	0	1		Упражнения на дыхание
31	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
32	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Упражнения для расслабления мышц
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения, укрепляющие осанку.
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
35	Передвижение на лыжах одновременным	1	0	1		Упражнения на дыхание

	одношажным ходом: подводящие упражнения					
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		Общеразвивающие и корригирующие упражнения
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		Общеразвивающие и корригирующие упражнения
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		Упражнения для расслабления мышц

43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		Упражнения на дыхание
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
46	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
47	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	http://www.edu.ru www.sc.hool.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения, укрепляющие осанку.

50	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
51	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
52	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		Упражнения на дыхание
53	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		Общеразвивающие и корригирующие упражнения
54	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
55	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп
56	Упражнения из игры футбол	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для расслабления мышц
57	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения, укрепляющие осанку.
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		Общеразвивающие и корригирующие упражнения
61	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	0	1		Упражнения на дыхание
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		Общеразвивающие и корригирующие упражнения
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Общеразвивающие и корригирующие упражнения
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения на дыхание
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с	1	0	1	http://www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Упражнения для укрепления мышц

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени					голеностопных суставов и стоп
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

**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

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

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»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского
М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

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 www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru>