

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

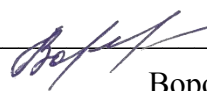
МКУ "Отдел образования Администрации муниципального района

Архангельский район Республики Башкортостан"

МОБУ СОШ с. Валентиновка

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей начальных
классов МОБУ СОШ с.
Валентиновка


Воробьева А.Р.

Приказ №1
от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Воробьева А.Р.
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Панина А.А.
Приказ № 99
от «01» сентября 2025 г.

Адаптированная рабочая
программа учебного предмета

«Адаптивная физическая
культура» для обучающихся 1-4
классов

с тяжелыми нарушениями речи (вариант 5.1)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) по предмету «Физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР). Она устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения по физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно - познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ТНР по освоению учебного содержания.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ТНР (вариант 5.1).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ТНР

Обучающиеся с ТНР являются обучающимися с выраженными речевыми и (или) языковыми (коммуникативными) расстройствами. Представляют собой разнородную группу не только по степени выраженности речевого дефекта, но и по механизму его возникновения, уровню общего и речевого развития, наличию или отсутствию сопутствующих нарушений. Различия механизмов и структуры речевого дефекта у обучающихся с ТНР с различным уровнем речевого развития определяют необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования. Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной на уровне начального общего образования, где формируются предпосылки для овладения программой дальнейшего школьного обучения, в значительной мере обеспечивается коррекция речевого и психофизического развития.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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 разнообразным 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. Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. 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. Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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.

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 свое 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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

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 легкой 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

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://spo.1september.ru/urok/
1.2	Осанка человека	1			http://spo.1september.ru/urok/
1.3	Утренняя зарядка и физкультмину тки в режиме дня школьника	1			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			http://spo.1september.ru/urok/
2.2	Лыжная подготовка	12			http://spo.1september.ru/urok/
2.3	Легкая атлетика	18			http://spo.1september.ru/urok/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		67			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			http://spo.1september.ru/urok/
1.2	Индивидуальн ые комплексы утренней зарядки	1			http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			http://spo.1september.ru/urok/
2.2	Лыжная подготовка	12			http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	15			http://www.openclass.ru
2.4	Подвижные игры	16			http://www.openclass.ru
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3КЛАСС

№ п/ п	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемы х на уроках	1			http://spo.1september.ru/urok/
2.2	Измерение	1			http://www.fizkult-ura.ru/

	пульса на уроках физической культуры				
2.3	Физическая нагрузка	2			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			http://www.openclass.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			http://www.openclass.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			http://spo.1september.ru/urok/
2.2	Легкая атлетика	10			http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12			http://www.openclass.ru
2.4	Плавательная подготовка	12			http://www.openclass.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			http://www.openclass.ru
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			http://www.openclass.ru
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		68	0	0	

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
--------------------	--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			http://spo.1september.ru/urok/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			http://www.openclass.ru
1.2	Закаливание организма	1			http://www.openclass.ru
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Легкая атлетика	10			http://www.openclass.ru
2.3	Лыжная подготовка	12			http://www.openclass.ru
2.4	Плавательная подготовка	12			http://www.openclass.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			http://www.openclass.ru
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			http://www.openclass.ru
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контрол ьные работы	Практич еские работы		
1	Что такое физическая культура	1				http://spo.1september.ru/urok/
2	Современные физические	1				http://www.fizkult-ura.ru/

	упражнения					
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				http://www.openclass.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				http://www.it-n.ru/communities .
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1				http://spo.1september.ru/urok/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				http://www.fizkult-ura.ru/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				http://www.openclass.ru
9	Исходные положения в	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	физическим упражнениям					
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				http://www.it-n.ru/communities .
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				http://spo.1september.ru/urok/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				http://www.fizkult-ura.ru/
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				http://www.openclass.ru
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				http://www.it-n.ru/communities .

16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				http://spo.1september.ru/urok/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				http://www.fizkult-ura.ru/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				http://www.openclass.ru
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				http://www.it-n.ru/communities .
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				http://spo.1september.ru/urok/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				http://www.fizkult-ura.ru/
23	Разучивание прыжков в группировке	1				http://www.openclass.ru
24	Прыжки в упоре на	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teach

	руках, толчком двумя ногами					er/?&subject[]=38
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				http://www.it-n.ru/communities .
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				http://spo.1september.ru/urok/
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				http://www.fizkult-ura.ru/
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				http://www.openclass.ru
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				http://www.it-n.ru/communities .
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				http://spo.1september.ru/urok/

32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				http://www.fizkult-ura.ru/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				http://www.openclass.ru
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				http://www.openclass.ru
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
37	Чем отличается ходьба от бега	1				http://www.it-n.ru/communities .

38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				http://spo.1september.ru/urok/
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				http://www.fizkult-ura.ru/
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				http://www.openclass.ru
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				http://www.openclass.ru
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
44	Обучение равномерному бегу в колонне по	1				http://www.it-n.ru/communities

	одному с разной скоростью передвиже ния					
45	Обучение равномерн ому бегу в колонне по одному с разной скоростью передвиже ния	1				http://spo.1september.ru/urok/
46	Обучение равномерн ому бегу в колонне по одному в чередован ии с равномерн ой ходьбой	1				http://www.openclass.ru
47	Правила выполнени я прыжка в длину с места	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher /?&subject[]=38
48	Разучиван ие одновреме нного отталкиван ия двумя ногами	1				http://www.it-n.ru/communities.
49	Приземлен ие после спрыгиван ия с горки матов	1				http://spo.1september.ru/urok/
50	Обучение прыжку в длину с места в	1				http://www.openclass.ru

	полной координации					
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				http://www.it-n.ru/communities .
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				http://spo.1september.ru/urok/
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				http://www.openclass.ru
55	Считалки для подвижных игр	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				http://www.it-n.ru/communities .
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				http://spo.1september.ru/urok/

58	Обучение способам организации игровых площадок	1				http://www.openclass.ru
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				http://www.it-n.ru/communities .
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				http://spo.1september.ru/urok/
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				http://www.openclass.ru
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
64	Разучивание подвижной игры «Не	1				http://www.it-n.ru/communities .

	попади в болото»					
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				http://spo.1september.ru/urok/
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				http://www.openclass.ru
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				http://www.it-n.ru/communities .
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				http://spo.1september.ru/urok/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				http://www.openclass.ru
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				http://www.it-n.ru/communities .
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				http://spo.1september.ru/urok/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				http://www.openclass.ru
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				http://www.it-n.ru/communities .

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				http://spo.1september.ru/urok/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				http://www.openclass.ru
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
80	Освоение правил и техники выполнения	1				http://www.it-n.ru/communities .

	норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры					
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				http://spo.1september.ru/urok/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				http://www.openclass.ru
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
84	Освоение правил и техники выполнения	1				http://www.it-n.ru/communities

	я норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижны е игры					
85	Освоение правил и техники выполнени я норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижны е игры	1				http://spo.1september.ru/urok/
86	Освоение правил и техники выполнени я норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижны е игры	1				http://www.openclass.ru
87	Освоение правил и техники выполнени я норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижны	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher /?&subject[]=38

	е игры					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.it-n.ru/communities .
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://spo.1september.ru/urok/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с	1				http://www.openclass.ru

	места толчком двумя ногами. Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.it-n.ru/communities .
93	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				http://spo.1september.ru/urok/

	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://www.openclass.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
96	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				http://www.it-n.ru/communities

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				http://spo.1september.ru/urok/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				http://www.it-n.ru/communities
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				http://spo.1september.ru/urok/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0	
--	----	---	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контро льные работы	Практич еские работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				http://spo.1september.ru/urok/
2	Зарождение Олимпийских игр	1				http://www.fizkult-ura.ru/
3	Современные Олимпийские игры	1				http://www.openclass.ru
4	Физическое развитие	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
5	Физические качества	1				http://www.it-n.ru/communities .
6	Развитие координации и движений	1				http://spo.1september.ru/urok/
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1				http://www.fizkult-ura.ru/
8	Закаливание организма	1				http://www.openclass.ru
9	Утренняя зарядка,	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teach

	составлени е индивидуал ьных комплексов					er/?&subject[]=38
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				http://www.it-n.ru/communities .
11	Строевые упражнени я и команды	1				http://spo.1september.ru/urok/
12	Прыжковые упражнени я	1				http://www.fizkult-ura.ru/
13	Гимнастиче ская разминка	1				http://www.openclass.ru
14	Ходьба на гимнастиче ской скамейке	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
15	Освоение правил и техники выполнени я норматива комплекса ГТО. Подтягиван ие из виса на высокой перекладин е – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				http://www.it-n.ru/communities .

16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				http://spo.1september.ru/urok/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				http://www.fizkult-ura.ru/
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1				http://www.openclass.ru
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
20	Танцевальные гимнастические движения	1				http://www.it-n.ru/communities .
21	Освоение	1				

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине					http://spo.1september.ru/urok/
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				http://www.fizkult-ura.ru/
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				http://www.openclass.ru
24	Спуск с горы в основной стойке	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
25	Спуск с горы в основной стойке	1				http://www.it-n.ru/communities .
26	Подъем лесенкой	1				http://spo.1september.ru/urok/
27	Подъем лесенкой	1				http://www.fizkult-ura.ru/
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1				http://www.openclass.ru
29	Спуски и подъёмы на	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teach

	лыжах					er/?&subject[]=38
30	Торможение лыжными палками	1				http://www.it-n.ru/communities .
31	Торможение лыжными палками	1				http://spo.1september.ru/urok/
32	Торможение падением на бок	1				http://www.fizkult-ura.ru/
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				http://www.openclass.ru
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1				http://www.it-n.ru/communities .
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1				http://spo.1september.ru/urok/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				http://www.fizkult-ura.ru/
38	Сложно	1				http://www.openclass.ru

	координированные прыжковые упражнения					
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				http://www.it-n.ru/communities .
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				http://spo.1september.ru/urok/
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				http://www.fizkult-ura.ru/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по	1				http://www.openclass.ru

	пересеченной местности					
44	Бег с поворотами и изменением направления	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				http://www.it-n.ru/communities .
46	Сложно координированные беговые упражнения	1				http://spo.1september.ru/urok/
47	Сложно координированные беговые упражнения	1				http://www.fizkult-ura.ru/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				http://www.openclass.ru
49	Игры с приемами баскетбола	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
50	Игры с	1				http://www.it-

	приемами баскетбола					n.ru/communities .
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				http://spo.1september.ru/urok /
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				http://www.fizkult-ura.ru/
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				http://www.openclass.ru
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
55	Прием «волна» в баскетболе	1				http://www.it-n.ru/communities .
56	Прием «волна» в баскетболе	1				http://spo.1september.ru/urok /
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				http://www.fizkult-ura.ru/
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				http://www.openclass.ru
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
60	Гонка мячей и	1				http://www.it-n.ru/communities .

	слалом с мячом					
61	Футбольный бильярд	1				http://spo.1september.ru/urok/
62	Футбольный бильярд	1				http://www.fizkult-ura.ru/
63	Бросок ногой	1				http://www.openclass.ru
64	Бросок ногой	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				http://www.it-n.ru/communities .
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				http://www.openclass.ru
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				http://spo.1september.ru/urok/
68	«Праздник	1				http://www.fizkult-ura.ru/

	ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контрол ьные работы	Практич еские работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				http://spo.1september.ru/urok/
2	История появления современного спорта	1				http://www.fizkult-ura.ru/
3	Виды физических упражнений	1				http://www.openclass.ru
4	Измерение пульса на занятиях физическо	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

	й культурой					
5	Дозировка физически х нагрузок	1				http://www.it-n.ru/communities .
6	Составлен ие индивидуа льного графика занятий по развитию физически х качеств	1				http://spo.1september.ru/urok/
7	Закаливани е организма под душем	1				http://www.fizkult-ura.ru/
8	Дыхательн ая гимнастика и гимнастика для глаз	1				http://www.openclass.ru
9	Строевые команды и упражнени я	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
10	Лазанье по канату	1				http://www.it-n.ru/communities .
11	Передвиже ния по гимнастиче ской скамейке	1				http://spo.1september.ru/urok/
12	Освоение правил и техники выполнени я норматива комплекса ГТО. Подтягива	1				http://www.fizkult-ura.ru/

	ние из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки					
13	Передвижения по гимнастической стенке	1				http://www.openclass.ru
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
15	Прыжки через скакалку	1				http://www.it-n.ru/communities .
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения	1				http://spo.1september.ru/urok/

	стоя на гимнастической скамье					
17	Ритмическая гимнастика	1				http://www.fizkult-ura.ru/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				http://www.openclass.ru
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1				http://www.it-n.ru/communities .
21	Прыжок в длину с разбега	1				http://spo.1september.ru/urok/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1				http://www.fizkult-ura.ru/

	толчком двумя ногами					
23	Броски набивного мяча	1				http://www.openclass.ru
24	Освоение правил и техники выполнени я норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teach er/?&subject[]=38
25	Челночный бег	1				http://www.it- n.ru/communities.
26	Освоение правил и техники выполнени я норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				http://spo.1september.ru/urok /
27	Бег с ускорение м на короткую дистанцию	1				http://www.fizkult-ura.ru/
28	Освоение правил и техники выполнени я норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				http://www.openclass.ru
29	Освоение	1				http://school-

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км					collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				http://www.it-n.ru/communities .
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				http://spo.1september.ru/urok/
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				http://www.fizkult-ura.ru/
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				http://www.openclass.ru
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
35	Повороты на лыжах	1				http://www.it-n.ru/communities .

	способом переступания в движении					
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				http://spo.1september.ru/urok/
37	Повороты на лыжах способом переступания	1				http://www.fizkult-ura.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания	1				http://www.openclass.ru
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				http://www.it-n.ru/communities .
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				http://spo.1september.ru/urok/
42	Освоение правил и	1				http://www.fizkult-ura.ru/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км					
43	Правила поведения в бассейне	1				http://www.openclass.ru
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				http://www.it-n.ru/communities .
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				http://spo.1september.ru/urok/
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и	1				http://www.fizkult-ura.ru/

	всплывани е					
48	Упражнени я ознакомите льного плавания: погружени е в воду и всплывани е	1				http://www.openclass.ru
49	Упражнени я в плавании кролем на груди	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teach er/?&subject[]=38
50	Упражнени я в плавании кролем на груди	1				http://www.it- n.ru/communities.
51	Упражнени я в плавании брассом	1				http://spo.1september.ru/urok /
52	Упражнени я в плавании брассом	1				http://www.fizkult-ura.ru/
53	Проплыван ие дистанции 25 м вольным стилем	1				http://www.openclass.ru
54	Освоение правил и техники выполнени я норматива комплекса ГТО. Плавание	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teach er/?&subject[]=38

	50 м					
55	Подвижные игры с элементами и спортивными играми: парашютис- ты, стрелки	1				http://www.it-n.ru/communities .
56	Спортивная игра баскетбол	1				http://spo.1september.ru/urok /
57	Спортивная игра баскетбол	1				http://www.fizkult-ura.ru/
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				http://www.openclass.ru
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				http://www.it-n.ru/communities .
61	Спортивная игра волейбол	1				http://spo.1september.ru/urok /
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на	1				http://www.fizkult-ura.ru/

	месте и в движении					
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				http://www.openclass.ru
64	Спортивная игра футбол	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
65	Спортивная игра футбол	1				http://www.it-n.ru/communities .
66	Подвижные игры с приемами футбола	1				http://www.openclass.ru
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				http://spo.1september.ru/urok/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения	1				http://www.fizkult-ura.ru/

	я испытаний (тестов) 2- 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контрол ьные работы	Практич еские работы		
1	Из истории развития физическо й культуры в России	1				http://spo.1september.ru/urok/
2	Из истории развития националь ных видов спорта	1				http://www.fizkult-ura.ru/
3	Самостоят ельная физическая подготовка	1				http://www.openclass.ru
4	Влияние занятий физическо й подготовко й на работу систем организма	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teach er/?&subject[]=38
5	Оценка годовой динамики показателе й физическог о развития	1				http://www.it- n.ru/communities .

	и физическо й подготовле нности					
6	Правила предупреж дения травм на уроках физическо й культуры и оказание первой помощи при травмах	1				http://spo.1september.ru/urok/
7	Упражнени я для профилакт ики нарушения осанки и снижения массы тела	1				http://www.fizkult-ura.ru/
8	Закаливани е организма	1				http://www.openclass.ru
9	Предупреж дение травм при выполнени и гимнастиче ских и акробатиче ских упражнени й	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
10	Акробатич еская комбинаци я	1				http://www.it-n.ru/communities .
11	Акробатич	1				

	еская комбинация					http://spo.1september.ru/urok/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье	1				http://www.fizkult-ura.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				http://www.openclass.ru
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
15	Обучение опорному прыжку	1				http://www.it-n.ru/communities .
16	Обучение опорному прыжку	1				http://spo.1september.ru/urok/

17	Упражнения на гимнастической перекладине	1				http://www.fizkult-ura.ru/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				http://www.openclass.ru
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				http://www.it-n.ru/communities .

21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				http://spo.1september.ru/urok/
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				http://www.fizkult-ura.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				http://www.openclass.ru
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				http://www.it-n.ru/communities .
26	Освоение правил и техники выполнения	1				http://spo.1september.ru/urok/

	я норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м					
27	Беговые упражнения	1				http://www.fizkult-ura.ru/
28	Метание малого мяча на дальность	1				http://www.openclass.ru
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teach er/?&subject[]=38
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				http://www.it- n.ru/communities.
31	Предупреж дение травм на занятиях лыжной подготовко й	1				http://spo.1september.ru/urok /
32	Передвиже ние на лыжах одновреме	1				http://www.fizkult-ura.ru/

	нным одношажн ым ходом: подводящи е упражнени я					
33	Передвиже ние на лыжах одновремен ным одношажн ым ходом: подводящи е упражнени я	1				http://www.openclass.ru
34	Передвиже ние на лыжах одновремен ным одношажн ым ходом: подводящи е упражнени я	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teach er/?&subject[]=38
35	Передвиже ние на лыжах одновремен ным одношажн ым ходом: подводящи е упражнени я	1				http://www.it- n.ru/communities.
36	Имитацион ные упражнени я в передвиже	1				http://spo.1september.ru/urok /

	нии на лыжах					
37	Имитацион ные упражнения в передвиже нии на лыжах	1				http://www.fizkult-ura.ru/
38	Передвиже ние на лыжах одновремен ным одношажн ым ходом с небольшог о склона	1				http://www.openclass.ru
39	Передвиже ние на лыжах одновремен ным одношажн ым ходом с небольшог о склона	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teach er/?&subject[]=38
40	Передвиже ние на лыжах одновремен ным одношажн ым ходом с небольшог о склона	1				http://www.it- n.ru/communities.
41	Передвиже ние одношажн ым одновремен ным ходом по фазам	1				http://spo.1september.ru/urok /

	движения и в полной координац ии					
42	Освоение правил и техники выполнени я норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				http://www.fizkult-ura.ru/
43	Предупреж дение травм на занятиях в плавательн ом бассейне	1				http://www.openclass.ru
44	Подводящ ие упражнени я	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teach er/?&subject[]=38
45	Подводящ ие упражнени я	1				http://www.it- n.ru/communities.
46	Упражнени я с плавательн ой доской	1				http://spo.1september.ru/urok /
47	Упражнени я в скольжени и на груди	1				http://www.fizkult-ura.ru/
48	Упражнени я в скольжени и на груди	1				http://www.openclass.ru
49	Плавание кролем на спине в	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teach er/?&subject[]=38

	полной координации					
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1				http://www.it-n.ru/communities .
51	Упражнения в плавании способом кроль	1				http://spo.1september.ru/urok /
52	Упражнения в плавании способом кроль	1				http://www.fizkult-ura.ru/
53	Упражнения в плавании способом кроль	1				http://www.openclass.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				http://www.it-n.ru/communities .
56	Разучивание подвижной	1				http://spo.1september.ru/urok /

	игры «Запрещен ное движение»					
57	Разучивани е подвижной игры «Подвижна я цель»	1				http://www.fizkult-ura.ru/
58	Разучивани е подвижной игры «Эстафета с ведением футбольно го мяча»	1				http://www.openclass.ru
59	Разучивани е подвижной игры «Паровая машина»	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teach er/?&subject[]=38
60	Разучивани е подвижной игры «Гонка лодок»	1				http://www.it- n.ru/communities.
61	Упражнени я из игры волейбол	1				http://spo.1september.ru/urok /
62	Упражнени я из игры волейбол	1				http://www.fizkult-ura.ru/
63	Упражнени я из игры баскетбол	1				http://www.openclass.ru
64	Упражнени я из игры баскетбол	1				http://school- collection.edu.ru/catalog/teach er/?&subject[]=38
65	Упражнени я из игры	1				http://www.it- n.ru/communities.

	футбол					
66	Упражнения из игры футбол	1				http://www.openclass.ru
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				http://spo.1september.ru/urok/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

ФАООП для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026

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

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://www.openclass.ru>

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)<http://www.it-n.ru/communities>