

Приложение №2 к адаптированной
основной общеобразовательной
программы начального общего
образования для детей с задержкой
психического развития (вариант 7.1)
МБОУ СОШ №19

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9833029)

учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения

их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад, приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («березка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперед, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) – шаг вперед с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъем – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «веселый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперед, в сторону, поворот «казак», нога вперед горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приемов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приемы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учетом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней

гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по ее видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложненный вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперед, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

2. 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:

1) патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присуши

перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определенных умений.

К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических

упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определенных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определенных групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперед, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по ее видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определенное расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, ее место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая свое состояние после закалывающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях(в движении, лежа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1	Поле для свободного ввода 1
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1	Поле для свободного ввода 1
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	Поле для свободного ввода 1
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1	Поле для свободного ввода 1
5	Основные направления физической культуры и спорта	1	Поле для свободного ввода 1
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	Поле для свободного ввода 1
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1	Поле для свободного ввода 1
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1	Поле для свободного ввода 1
9	Техника выполнения основных строевых команд	1	Поле для свободного ввода 1
10	Техника выполнения строевых упражнений	1	Поле для свободного ввода 1
11	Здоровый образ жизни. Составление	1	Поле для

	комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела		свободного ввода 1
12	Принципы закаливания	1	Поле для свободного ввода 1
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	Поле для свободного ввода 1
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1	Поле для свободного ввода 1
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1	Поле для свободного ввода 1
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	Поле для свободного ввода 1
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1	Поле для свободного ввода 1
18	Виды танцевальных движений	1	Поле для свободного ввода 1
19	Основные элементы физических упражнений	1	Поле для свободного ввода 1
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	Поле для свободного ввода 1
21	Техника выполнения гимнастического шага	1	Поле для свободного ввода 1
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1	Поле для свободного ввода 1
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1	Поле для свободного ввода 1
24	Техника выполнения шагов: шаги с	1	Поле для

	наклоном туловища вперед, в сторону		свободного ввода I
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	Поле для свободного ввода I
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	Поле для свободного ввода I
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	Поле для свободного ввода I
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	Поле для свободного ввода I
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1	Поле для свободного ввода I
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1	Поле для свободного ввода I
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1	Поле для свободного ввода I
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1	Поле для свободного ввода I
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1	Поле для свободного ввода I
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	Поле для свободного ввода I
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	Поле для свободного ввода I
36	Методика составления комбинаций упражнений	1	Поле для свободного ввода I
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	Поле для свободного

			ввода I
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	Поле для свободного ввода I
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1	Поле для свободного ввода I
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1	Поле для свободного ввода I
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1	Поле для свободного ввода I
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1	Поле для свободного ввода I
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1	Поле для свободного ввода I
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	Поле для свободного ввода I
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	Поле для свободного ввода I
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	Поле для свободного ввода I
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1	Поле для свободного ввода I
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1	Поле для свободного ввода I
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1	Поле для свободного ввода I
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1	Поле для свободного ввода I
51	Техника вращения скакалки в боковой	1	Поле для

	плоскости справа налево		свободного ввода 1
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1	Поле для свободного ввода 1
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	Поле для свободного ввода 1
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1	Поле для свободного ввода 1
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1	Поле для свободного ввода 1
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1	Поле для свободного ввода 1
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1	Поле для свободного ввода 1
58	Ролевые подвижные игры	1	Поле для свободного ввода 1
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1	Поле для свободного ввода 1
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1	Поле для свободного ввода 1
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1	Поле для свободного ввода 1
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1	Поле для свободного ввода 1
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1	Поле для свободного ввода 1
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1	Поле для свободного ввода 1

65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1	Поле для свободного ввода 1
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1	Поле для свободного ввода 1
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1	Поле для свободного ввода 1
68	Игры с гимнастическим предметом	1	Поле для свободного ввода 1
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	Поле для свободного ввода 1
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1	Поле для свободного ввода 1
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1	Поле для свободного ввода 1
72	Спортивные эстафеты с мячом	1	Поле для свободного ввода 1
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1	Поле для свободного ввода 1
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1	Поле для свободного ввода 1
75	Организующие команды при построении	1	Поле для свободного ввода 1
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1	Поле для свободного ввода 1
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	Поле для свободного ввода 1
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на	1	Поле для свободного

	формирование осанки		ввода 1
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1	Поле для свободного ввода 1
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1	Поле для свободного ввода 1
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	Поле для свободного ввода 1
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1	Поле для свободного ввода 1
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	Поле для свободного ввода 1
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	Поле для свободного ввода 1
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1	Поле для свободного ввода 1
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	Поле для свободного ввода 1
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1	Поле для свободного ввода 1
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1	Поле для свободного ввода 1
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	Поле для свободного ввода 1
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	Поле для свободного ввода 1
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1	Поле для свободного ввода 1

92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1	Поле для свободного ввода 1
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	Поле для свободного ввода 1
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1	Поле для свободного ввода 1
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1	Поле для свободного ввода 1
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1	Поле для свободного ввода 1
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1	Поле для свободного ввода 1
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1	Поле для свободного ввода 1
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1	Поле для свободного ввода 1

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	Поле для свободного ввода 1
2	Физическое развитие	1	Поле для свободного ввода 1
3	Физические качества	1	Поле для свободного ввода 1
4	Закаливание организма	1	Поле для свободного ввода 1
5	Составление комплекса утренней зарядки	1	Поле для свободного ввода 1
6	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	Поле для свободного ввода 1
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1	Поле для свободного ввода 1
8	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Поле для свободного ввода 1
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Поле для свободного ввода 1
10	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Поле для свободного ввода 1
11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Поле для свободного ввода 1
12	Сложно координированные	1	Поле для

	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке		свободного ввода 1
13	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	Поле для свободного ввода 1
14	Бег с поворотами и изменением направлений	1	Поле для свободного ввода 1
15	Сложно координированные беговые упражнения	1	Поле для свободного ввода 1
16	Сложно координированные беговые упражнения	1	Поле для свободного ввода 1
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	Поле для свободного ввода 1
18	Строевые упражнения и команды	1	Поле для свободного ввода 1
19	Строевые упражнения и команды	1	Поле для свободного ввода 1
20	Прыжковые упражнения	1	Поле для свободного ввода 1
21	Прыжковые упражнения	1	Поле для свободного ввода 1
22	Гимнастическая разминка	1	Поле для свободного ввода 1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода 1
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода 1
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Поле для свободного

			ввода 1
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Поле для свободного ввода 1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Поле для свободного ввода 1
28	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Поле для свободного ввода 1
29	Танцевальные гимнастические движения	1	Поле для свободного ввода 1
30	Танцевальные гимнастические движения	1	Поле для свободного ввода 1
31	Прием «волна» в баскетболе	1	Поле для свободного ввода 1
32	Прием «волна» в баскетболе	1	Поле для свободного ввода 1
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	Поле для свободного ввода 1
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Поле для свободного ввода 1
35	Спуск с горы в основной стойке	1	Поле для свободного ввода 1
36	Спуск с горы в основной стойке	1	Поле для свободного ввода 1
37	Подъем лесенкой	1	Поле для свободного ввода 1
38	Подъем лесенкой	1	Поле для свободного ввода 1

39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Поле для свободного ввода 1
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Поле для свободного ввода 1
41	Торможение лыжными палками	1	Поле для свободного ввода 1
42	Торможение лыжными палками	1	Поле для свободного ввода 1
43	Торможение падением на бок	1	Поле для свободного ввода 1
44	Торможение падением на бок	1	Поле для свободного ввода 1
45	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Поле для свободного ввода 1
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Поле для свободного ввода 1
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Поле для свободного ввода 1
48	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Поле для свободного ввода 1
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Поле для свободного ввода 1
50	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Поле для свободного ввода 1
51	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Поле для свободного ввода 1
52	Футбольный бильярд	1	Поле для

			свободного ввода 1
53	Футбольный бильярд	1	Поле для свободного ввода 1
54	Подвижные игры на развитие равновесия	1	Поле для свободного ввода 1
55	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Поле для свободного ввода 1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	Поле для свободного ввода 1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода 1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1	Поле для свободного ввода 1

	игры		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода 1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода 1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	Поле для свободного ввода 1

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов	1	Поле для свободного ввода 1
2	История появления современного спорта	1	Поле для свободного ввода 1
3	Виды физических упражнений	1	Поле для свободного ввода 1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	Поле для свободного ввода 1
5	Дозировка физических нагрузок	1	Поле для свободного ввода 1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	Поле для свободного ввода 1
7	Прыжок в длину с разбега	1	Поле для свободного ввода 1
8	Прыжок в длину с разбега	1	Поле для свободного ввода 1
9	Броски набивного мяча	1	Поле для свободного ввода 1
10	Броски набивного мяча	1	Поле для свободного ввода 1
11	Челночный бег	1	Поле для свободного ввода 1
12	Челночный бег	1	Поле для свободного ввода 1

			ввода I
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Поле для свободного ввода I
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Поле для свободного ввода I
15	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Поле для свободного ввода I
16	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Поле для свободного ввода I
17	Строевые команды и упражнения	1	Поле для свободного ввода I
18	Строевые команды и упражнения	1	Поле для свободного ввода I
19	Лазанье по канату	1	Поле для свободного ввода I
20	Лазанье по канату	1	Поле для свободного ввода I
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода I
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода I
23	Передвижения по гимнастической стенке	1	Поле для свободного ввода I
24	Передвижения по гимнастической стенке	1	Поле для свободного ввода I
25	Прыжки через скакалку	1	Поле для свободного ввода I
26	Прыжки через скакалку	1	Поле для

			свободного ввода 1
27	Ритмическая гимнастика	1	Поле для свободного ввода 1
28	Ритмическая гимнастика	1	Поле для свободного ввода 1
29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	Поле для свободного ввода 1
30	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	Поле для свободного ввода 1
31	Танцевальные упражнения из танца полька	1	Поле для свободного ввода 1
32	Танцевальные упражнения из танца полька	1	Поле для свободного ввода 1
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Поле для свободного ввода 1
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Поле для свободного ввода 1
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Поле для свободного ввода 1
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Поле для свободного ввода 1
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Поле для свободного ввода 1
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Поле для свободного ввода 1
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	Поле для свободного ввода 1

40	Повороты на лыжах способом переступания	1	Поле для свободного ввода 1
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	Поле для свободного ввода 1
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	Поле для свободного ввода 1
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	Поле для свободного ввода 1
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	Поле для свободного ввода 1
45	Спортивная игра баскетбол	1	Поле для свободного ввода 1
46	Спортивная игра баскетбол	1	Поле для свободного ввода 1
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Поле для свободного ввода 1
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Поле для свободного ввода 1
49	Закаливание организма под душем	1	Поле для свободного ввода 1
50	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Поле для свободного ввода 1
51	Спортивная игра волейбол	1	Поле для свободного ввода 1
52	Спортивная игра волейбол	1	Поле для свободного ввода 1
53	Спортивная игра футбол	1	Поле для свободного

			ввода 1
54	Спортивная игра футбол	1	Поле для свободного ввода 1
55	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Поле для свободного ввода 1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Поле для свободного ввода 1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода 1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода 1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода 1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	Поле для свободного

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		ввода 1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Поле для свободного ввода 1
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Поле для свободного ввода 1

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	Поле для свободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	Поле для свободного ввода1
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	Поле для свободного ввода1
8	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	Поле для свободного ввода1
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	Поле для свободного ввода1
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	Поле для свободного ввода1
11	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	Поле для свободного ввода1
12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	Поле для свободного

			ввода1
13	Беговые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
14	Беговые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
15	Метание малого мяча на дальность	1	Поле для свободного ввода1
16	Метание малого мяча на дальность	1	Поле для свободного ввода1
17	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Поле для свободного ввода1
18	Закаливание организма	1	Поле для свободного ввода1
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	Поле для свободного ввода1
20	Акробатическая комбинация	1	Поле для свободного ввода1
21	Акробатическая комбинация	1	Поле для свободного ввода1
22	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	Поле для свободного ввода1
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	Поле для свободного ввода1
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	Поле для свободного ввода1
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	Поле для свободного ввода1
26	Обучение опорному прыжку	1	Поле для

			свободного ввода1
27	Обучение опорному прыжку	1	Поле для свободного ввода1
28	Упражнения на гимнастической перекладине	1	Поле для свободного ввода1
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1	Поле для свободного ввода1
30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	Поле для свободного ввода1
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	Поле для свободного ввода1
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	Поле для свободного ввода1
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Поле для свободного ввода1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Поле для свободного ввода1

40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Поле для свободного ввода1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Поле для свободного ввода1
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Поле для свободного ввода1
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	Поле для свободного ввода1
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	Поле для свободного ввода1
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Поле для свободного ввода1
46	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	Поле для свободного ввода1
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	Поле для свободного ввода1
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	Поле для свободного ввода1
49	Упражнения из игры волейбол	1	Поле для свободного ввода1
50	Упражнения из игры волейбол	1	Поле для свободного ввода1
51	Упражнения из игры баскетбол	1	Поле для свободного ввода1
52	Упражнения из игры баскетбол	1	Поле для свободного ввода1
53	Упражнения из игры футбол	1	Поле для свободного

			ввода1
54	Упражнения из игры футбол	1	Поле для свободного ввода1
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Поле для свободного ввода1

	Подвижные игры		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Поле для свободного ввода1

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524536

Владелец Душко Михаил Николаевич

Действителен с 13.02.2026 по 13.02.2027