

**ПОДПИСАНО  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
МБОУ СОШ №80**

622049, Свердловская обл., г. Нижний  
Тагил,  
ул. Черноисточинское шоссе, д. 13

Приложение № 10 к адаптированной основной  
образовательной программе начального общего  
образования для обучающихся с задержкой  
психического развития МБОУ СОШ № 80  
Вариант 7.2.

(утверждена приказом от 01.09.2025 №144)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»**

**1-4 классы**

## 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, проведение 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 ("яцкерка").

#### *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 ("индушенок"), 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 учебного предмета.**

### **Личностные результаты**

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

## Предметные результаты

### 1 КЛАСС

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

### 2 КЛАСС

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 КЛАСС

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

### 4 КЛАСС

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплыивание 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 приrostы в их показателях.

**3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов**

**1 класс (66 часов)**

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов
1.*	<i>Что такое физическая культура. Экскурсия в спортивный зал, на спортивную площадку. О спорт, ты – мир!</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/</a>	1
2.	<i>Современные физические упражнения. Освоение навыков ходьбы и бега. Ходьба и бег с изменением направления по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/</a>	1
3.	<i>Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью</i>		1
4.	<i>Личная гигиена и гигиенические процедуры. Высокий старт: стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Бег на 30м с высокого старта.</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/168960/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/168960/</a>	1
5.	<i>Высокий старт: финиширование. Бег на короткие дистанции. Бег на 30м с высокого старта. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.</i>		1
6.	<i>Бег на короткие дистанции. Бег на 30м с высокого старта с ускорением. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.</i>		1
7.	<i>Чередование ходьбы и бега, с преодолением препятствий. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.</i>		1
8.*	<i>Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. О спорт, ты – мир! Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10м.</i>		1
9.	<i>Высокий старт: стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10м.</i>		1
10.	<i>Высокий старт: финиширование. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10м.</i>		1
11.	<i>Освоение навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением вперёд, назад, вправо, влево.</i>		1
12.	<i>Правила выполнения прыжка в длину с места, с высоты до 30см, с разбега с приземлением на обе ноги.</i>		1
13.	<i>Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Приземление после спрыгивания с горки матов.</i>		1
14.	<i>Обучение прыжку в длину с места в полной</i>		1

	координации		
15.	Освоение навыков передвижения в стойке и держания мяча. <i>Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»</i>		1
16.	Овладение умениями в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. <i>Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»</i>		1
17.	<i>Осанка человека. Упражнения для осанки.</i> Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/</a>	1
18.*	Правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы и осанки. <i>Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Разучить комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Захват палки». <i>О спорт, ты – мир!</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/</a>	1
19.	<i>Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.</i> Освоение акробатических упражнений. Группировка, перекаты в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат назад-вперёд в упор присев. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
20.	<i>Акробатические упражнения, основные техники.</i> Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
21.	<i>Акробатические упражнения, основные техники.</i> Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
22.	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
23.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. ОРУ со скакалкой. Развитие равновесия и гибкости. Прыжки через скакалку. Освоение висов и упоров. Развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа.		1
24.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. ОРУ с обручем. Игра «Займи обруч». Освоение висов и упоров. Развитие силовых и координационных способностей. В висе поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.		1
25.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. ОРУ на гимнастической скамейке. Освоение висов и упоров. Развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание из виса лёжа.		1
26.	Олимпийские игры. Освоение навыков лазанья и перелезания. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.		1

27.	Освоение навыков в опорных прыжках. <i>Разучивание прыжков в группировке.</i> Перелезание через гимнастического козла. Освоение навыков равновесия. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по бревну.		1
28.	Освоение навыков в опорных прыжках. <i>Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.</i> Запрыгивание на гимнастического козла в упор стоя на коленях.		1
29.	Освоение танцевальных упражнений. Ритмическая гимнастика.		1
30.	Освоение танцевальных упражнений. Ритмическая гимнастика.		1
31.	Строевая подготовка. Развитие способности ориентироваться в пространстве.		1
32.	Совершенствование навыка построения; совершенствование навыка выполнения упражнений с гимнастическим инвентарём. Полоса препятствий.		1
33.*	<i>Режим дня, правила его составления и соблюдения.</i> Правила техники безопасности. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Значение лыжной подготовки для укрепления здоровья и закаливания. Подбор лыжного инвентаря. <i>О спорт, ты – мир!</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/ start/168916/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/ start/223641/</a>	1
34.	<i>Строевые упражнения с лыжами в руках.</i> <i>Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.</i>		1
35.	Ступающий и скользящий шаг без палок. <i>Упражнения в передвижении на лыжах</i>		1
36.	<i>Упражнения в передвижении на лыжах.</i> Ступающий и скользящий шаг без палок.		1
37.	<i>Техника ступающего шага во время передвижения.</i>		1
38.	Поворот переступанием вправо, влево. <i>Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.</i>		1
39.	Поворот переступанием вправо, влево. <i>Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.</i>		1
40.	Спуски в высокой и средней стойке. Подъём «лесенкой». <i>Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.</i>		1
41.	Спуски в высокой и средней стойке. Подъём «лесенкой». <i>Техника передвижения скользящим шагом в полной координации</i>		1
42.	Спуски в высокой и средней стойке. Подъём «лесенкой». <i>Техника передвижения скользящим шагом в полной координации</i>		1
43.	Спуски в высокой и средней стойке. Подъём «полуёлочкой».		1
44.	Спуски в высокой и средней стойке. Подъём «полуёлочкой».		1
45.	Спуски и подъёмы. Подъём «ёлочкой». <i>Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.</i>		1
46.	Спуски и подъёмы. Подъём «ёлочкой». <i>Техника</i>		1

	<i>передвижения скользящим шагом в полной координации.</i>		
47.	Освоение техники лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Подъём «ёлочкой». Поворот переступанием после спуска.		1
48.	Освоение техники лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Подъём «ёлочкой». Поворот переступанием после спуска.		1
49.	Совершенствование скользящего шага. Развитие выносливости и координации.		1
50.	Совершенствование скользящего шага. Развитие выносливости и координации.		1
51.	<i>Чем отличается ходьба от бега. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.</i> Бег на короткие дистанции. Челночный бег	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>	1
52.*	<i>Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.</i> Высокий старт: стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. <i>О спорт, ты – мир!</i>		1
53.	Высокий старт: финиширование. Челночный бег.		1
54.	Техника челночного бега 3х10м. Техника прыжка в длину с места.		1
55.	Техника челночного бега 3х10м. Техники прыжка в длину с места.		1
56.	<i>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</i> Техника челночного бега 3х10м. Техники прыжка в длину с места.		1
57.	Метание мяча в цель. Эстафетный бег.		1
58.	Метание мяча в цель. Эстафетный бег.		1
59.	Бег с препятствиями. Полоса препятствий.		1
60.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. <i>Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.</i>		1
61.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. <i>Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.</i>		1
62.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Бег до 1км. <i>Упражнения в передвижении с изменением скорости.</i>		1
63.	<i>Упражнения в передвижении с изменением скорости.</i> Бег до 1км. «Быстро по местам», «Вызов номеров».		1
64.	Совершенствование бега и метания в цель. Комбинированная эстафета, «У кого дальше отскочит мяч», «Кто дальше», «Точно в цель».		1
65.	Техника старта и финишного рывка. «Встречные старты», «Старт с преследованием соперника», «Собери флаги», «Вокруг встречной колонны», «Убегай-догоняй».		1
66.*	<i>Эстафетный бег. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. О спорт, ты – мир!</i>		1

**\*Учёт программы воспитания**

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Ко л- во ча со в
1.*	<i>О спорт, ты – мир! История подвижных игр и соревнований у древних народов.</i> Зарождение Олимпийских игр древности. <i>Современные Олимпийские игры.</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>	1
2.	<i>Физическое развитие. Физические качества.</i> Освоение навыков в специальных беговых упражнениях. Высокий старт. Бег на короткие дистанции (бег 30м, 3х10м).	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/</a>	1
3.	<i>Дневник наблюдений по физической культуре. Быстрота как физическое качество.</i> Освоение навыков в специальных беговых упражнениях. Высокий старт: стартовый разгон. Бег на короткие дистанции (челночный бег, бег 30м).		1
4.	Освоение навыков в специальных беговых упражнениях. Высокий старт: финиширование. Челночный бег, бег 30м.		1
5.*	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств. Челночный бег. <i>О спорт, ты – мир!</i>		1
6.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств. Бег 30м.		1
7.	Техника прыжка в длину с места. Метание мяча в цель.		1
8.	Техника прыжка в длину с места. Метание мяча в цель.		1
9.	Техника прыжка в длину с места. Метание мяча в цель.		1
10.*	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств. Техника прыжка в длину с места. <i>О спорт, ты – мир!</i>		1
11.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Полоса препятствий.		1
12.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Полоса препятствий.		1
13.	Совершенствование техники бега по дистанции. Бег до 1000м.		1
14.	Совершенствование техники бега по дистанции. Бег до 1000м.		1
15.	<i>Развитие координации движений.</i> Игры: «К своим флагкам», «Два мороза», «Пятнашки».		1
16.*	<i>Развитие координации движений.</i> Игры с приемами баскетбола. «Кто выше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». <i>О спорт, ты – мир!</i>		1
17.	<i>Правила поведения на уроках гимнастики и</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/43">https://resh.edu.ru/subject/lesson/43</a>	1

	<i>акробатики.</i> Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному. Перекаты и группировка. Перекаты вправо, влево, в группировке вперёд, назад. «Передача мяча в тоннеле».	<a href="https://resh.edu.ru/start/191322/">20/start/191322/</a>	
18.	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки. Строевые упражнения и команды. Строевая подготовка на месте и в движении.		1
19.	<i>Строевые упражнения и команды.</i> Строевая подготовка на месте и в движении. <i>Гимнастическая разминка.</i> ОРУ со скакалкой. <i>Прыжковые упражнения.</i>		1
20.	Строевая подготовка на месте и в движении. <i>Гимнастическая разминка.</i> ОРУ с обручем. «Займи место».		1
21.	Строевая подготовка на месте и в движении. ОРУ с обручем. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
22.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
23.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост».		1
24.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на согнутых руках, вис лёжа, упражнения в упоре лёжа и в упоре стоя на коленях. «Сила как физическое качество».	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>	1
25.	Освоение акробатических упражнений. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на согнутых руках, вис лёжа, упражнения в упоре лёжа и в упоре стоя на коленях.		1
26.	Освоение акробатических упражнений. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на согнутых руках, вис лёжа, упражнения в упоре лёжа и в упоре стоя на коленях.		1
27.	<i>Сила как физическое качество.</i> Акробатика. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание.		1
28.	Акробатика. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание.		1
29.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание из виса (м) и виса лёжа (д).		1
30.	<i>Гибкость как физическое качество.</i> Тест на гибкость. Освоение навыков лазанья и перелезания. ОРУ на гимнастической скамейке. <i>Ходьба на гимнастической скамейке.</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>	1

31.	Освоение навыков в опорных прыжках через козла.		1
32.	Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений. <i>Ходьба на гимнастической скамейке. Танцевальные гимнастические движения.</i>		1
33.*	Закаливание организма. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. <i>О спорт, ты – мир!</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/</a>	1
34.	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг без палок.		1
35.	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг без палок.		1
36.	Освоение техники лыжных ходов. <i>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.</i>		1
37.	Освоение техники лыжных ходов. <i>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.</i>		1
38.	Освоение техники лыжных ходов. <i>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</i>		1
39.	Передвижение двухшажным попеременным ходом. <i>Спуск с горы в основной стойке.</i>		1
40.	Передвижение двухшажным попеременным ходом. <i>Спуск с горы в основной стойке.</i>		1
41.	Подъем лесенкой. Торможение лыжными палками.		1
42.	Подъем лесенкой. Торможение лыжными палками.		1
43.	Спуски и подъемы. <i>Торможение падением на бок.</i>		1
44.	Спуски и подъемы. <i>Торможение падением на бок.</i>		1
45.	<i>Выносливость как физическое качество.</i> Прохождение дистанции до 1км.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>	1
46.	Передвижение двухшажным попеременным ходом. Прохождение дистанции до 1,5км.		1
47.	Преодоление препятствий. Совершенствование техники спусков и подъемов, поворота переступанием. Развитие выносливости.		1
48.	Преодоление препятствий. Совершенствование техники спусков и подъемов, поворота переступанием. Развитие выносливости.		1
49.	<i>Развитие координации движений.</i> «Встречные старты», «Салки с выручанием», «Старты с преследованием», «Буксиры».		1
50.	Весёлые старты. <i>Развитие координации движений</i>		1
51.	Совершенствование командных действий. Развитие быстроты реакции, внимательности, ловкости. «Мяч над верёвкой», «Мяч в воздухе», «Удочка», «Гонка паровозов».		1
52.*	Совершенствование техники передачи мяча. Развитие быстроты, ловкости, точности в игровых условиях. «Мяч с 4 сторон», «Кто сильнее и быстрее», эстафеты с мячом. <i>О спорт, ты – мир!</i>		1
53.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/main/191638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/main/191638/</a>	1
54.	<i>Броски мяча в неподвижную мишень. Сложно координированные прыжковые упражнения.</i>		1
55.	<i>Сложно координированные прыжковые упражнения.</i> Техника прыжка в длину с места.		1

	<i>Прыжок в высоту с прямого разбега.</i>		
56.	Техника прыжка в длину с места, челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
57.	<i>Бег с поворотами и изменением направлений.</i> Челночный бег 3х10м.		1
58.	<i>Бег с поворотами и изменением направлений.</i> Челночный бег 3х10м.		1
59.	<i>Сложно координированные беговые упражнения.</i> Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин.		1
60.	<i>Сложно координированные беговые упражнения.</i> Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный бег до 3-4 мин.		1
61.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.		1
62.	Годовая контрольная работа. <i>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</i>		1
63.	Овладение навыками метания, эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.		1
64.	Совершенствование техники приёма и удара по мячу, навыков игры вратаря. <i>Игры с приемами футбола.</i> «Перебежки», «Обманный мяч», «Футбол крабов».		1
65.*	<i>Игры с приемами футбола.</i> «Метко в цель», «Мяч водящему». <i>О спорт, ты – мир!</i>		1
66.	Совершенствование техники ударов мячом по воротам. «Защита против нападения», «В одни ворота», «Футбол – учебная игра».		1
67.	Технические действия игры футбол. Тактика игры в футбол.		1
68.	Технические действия игры футбол. Тактика игры в футбол.		1

**\*Учёт программы воспитания**

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов
1.*	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. <i>О спорт, ты – мир!</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>	1
2.*	Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой. <i>О спорт, ты – мир!</i> Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a>	1
3.	Освоение навыков в специальных беговых упражнениях. Бег на 30м. Челночный бег. <i>Дозировка физических нагрузок.</i>		1
4.	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к		1

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции. Бег 30м.		
5.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции. Челночный бег.		1
6.	Техника прыжка в длину с места, метания мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.		1
7.	Техника прыжка в длину с места, метания мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.		1
8.	Техника прыжка в длину с места, метания мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.		1
9.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный бег до 5-8 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.		1
10.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный бег до 5-8 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.		1
11.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный бег до 5-8 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.		1
12.*	<i>Спортивная игра баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. О спорт, ты – мир!</i>		1
13.	Совершенствование умений в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. Индивидуальная работа, в парах, в группах.		1
14.	Совершенствование умений в ловле, бросках, передачах, ведении мяча. Индивидуальная работа, в парах, в группах.		1
15.	<i>Подвижные игры с приемами баскетбола.</i>		1
16.	<i>Подвижные игры с приемами баскетбола.</i>		1
17.*	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Дыхательная и зрительная гимнастика. <i>О спорт, ты – мир!</i>	<a href="https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/">https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika/</a> <a href="https://vk.com/video-163464075_456239442">https://vk.com/video-163464075_456239442</a> <a href="https://elitplus-clinic.ru/stati/uprazhneniya-dlya-glaz.html">https://elitplus-clinic.ru/stati/uprazhneniya-dlya-glaz.html</a>	1
18.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке, стойка на лопатках, «мост».		1
19.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. <i>Строевые команды и упражнения.</i>		1
20.	Строевая подготовка. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке, кувырок назад.		1
21.	Строевая подготовка. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке, кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост».		1
22.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе,		1

	поднимание ног в висе.		
23.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.		1
24.	Подтягивание из виса, виса лёжа. Развитие силовых и координационных способностей.		1
25.	Освоение навыков лазанья и перелезания. <i>Передвижения по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке.</i>		1
26.	Освоение навыков лазанья и перелезания. <i>Передвижения по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке.</i>		1
27.	Освоение навыков в опорных прыжках. Опорный прыжок через козла согнув ноги.		1
28.	Освоение навыков в опорных прыжках. Опорный прыжок через козла согнув ноги.		1
29.	Освоение навыков в опорных прыжках. Опорный прыжок через козла согнув ноги.		1
30.	Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений. Ритмическая гимнастика. Упражнения на пресс.		1
31.	Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений. Ритмическая гимнастика.		1
32.	Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений. Ритмическая гимнастика.		1
33.*	Закаливание организма под душем. Техника безопасности на занятиях лыжами. <i>О спорт, ты – мир!</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/ start/192861/</a>	1
34.	Попеременный двухшажный ход.		1
35.	Попеременный двухшажный ход. <i>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.</i>		1
36.	Попеременный двухшажный ход. <i>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.</i>		1
37.	Спуски в высокой и низкой стойках, подъём «лесенкой».		1
38.	Спуски с пологих склонов и подъём «ёлочкой». Поворот махом.		1
39.	<i>Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении.</i>		1
40.	Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении.		1
41.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости и координации. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.		1
42.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости и координации. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.		1
43.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.		1
44.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.		1
45.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.		1

46.	Торможение плугом. Поворот переступанием в движении. Спуски с пологих склонов.		1
47.	Торможение плугом. Поворот переступанием в движении. Спуски с пологих склонов.		1
48.	<i>Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.</i>		1
49.*	<i>Спортивная игра волейбол. Совершенствование навыков передачи, подачи и удара по мячу; развитие групповых действий. Игры на основе волейбола. О спорт, ты – мир!</i>		1
50.	<i>Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игры на основе волейбола.</i>		1
51.	<i>Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игры на основе волейбола.</i>		1
52.	<i>Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игры на основе волейбола.</i>		1
53.	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	<a href="https://www.sites.google.com/view/fiz-kulturakajgorodova/3-класс/виды-физических-упражнений">https://www.sites.google.com/view/fiz-kulturakajgorodova/3-класс/виды-физических-упражнений</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>	1
54.	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудью). Освоение навыков ходьбы и бега. Бег с изменением длины и частоты шагов. Освоение навыков в специальных беговых упражнениях.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/</a>	1
55.	Освоение навыков ходьбы и бега. Бег с изменением длины и частоты шагов. Освоение навыков в специальных беговых упражнениях. Челночный бег.		1
56.	Техника прыжка в длину с места, челночного бега. Развитие скоростно–силовых способностей.		1
57.	Техника тройного прыжка с места. Развитие скоростно–силовых способностей.		1
58.	Техника тройного прыжка с места. Развитие скоростно–силовых способностей.		1
59.	Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростных и координационных способностей. Ускорения из разных стартовых положений.		1
60.	Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростных и координационных способностей. Бег с ускорением 30м.		1
61.	Овладение навыками метания на заданное расстояние, эстафетного бега. Развитие скоростно–силовых и координационных способностей.		1
62.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный бег 5-8мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1км.		1
63.	Годовая контрольная работа <i>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</i>		1
64.*	<i>Спортивная игра футбол. Совершенствование техники приёма и удара по мячу, навыков игры</i>		1

	вратаря. «Подвижная цель». <i>О спорт, ты – мир!</i>		
65.	Совершенствование техники ударов мячом по воротам. Тактика игры в футбол. <i>Подвижные игры с приемами футбола.</i>		1
66.	Освоение навыков ведения борьбы в защите и нападении. Тактика игры в футбол. <i>Подвижные игры с приемами футбола.</i>		1
67.*	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений. <i>О спорт, ты – мир!</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/</a>	1
68.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/</a>	1

**\*Учёт программы воспитания**

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол- во часо в
1.*	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. Правила техники безопасности и поведения на уроках по лёгкой атлетики. <i>О спорт, ты – мир!</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>	1
2.	Освоение навыков бега и специальных беговых упражнений. Бег с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Понятия: команды «старт», «финиш». <i>Самостоятельная физическая подготовка</i>		1
3.	Низкий старт: стартовый разгон. Бег на короткие дистанции с изменением длины и частоты шагов. <i>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.</i>		1
4.	Низкий старт: бег по дистанции. Бег на короткие дистанции с изменением длины и частоты шагов.		1
5.	Низкий старт: финиширование. Бег на короткие дистанции с изменением длины и частоты шагов. Бег с максимальной скоростью до 60м.		1
6.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции с изменением длины и частоты шагов. Бег с максимальной скоростью до 60м. Тест: 30 м.		1
7.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции с изменением длины и частоты шагов. Бег с максимальной скоростью до 30м. Тест: челночный бег 3х10 м.		1
8.	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости. Равномерный бег 6-8мин. Кросс по		1

	слабопересечённой местности до 1км.		
9.	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости. Равномерный бег 6-8мин. Бег с препятствиями. Полоса препятствий.		1
10.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Закрепление техники передач мяча; развитие ловкости, точности в игровых условиях. Стойки, перемещения, остановки. Игры: «Перебежки», «Обманный мяч», «Пятнашки»		1
11.*	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведения мяча. Ловля, передача, броски, ведение мяча индивидуально, в парах, на месте и в движении. «Кто выше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». <i>O спорт, ты – мир!</i>		1
12.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Совершенствование держания, ловли, передачи, броска, ведения мяча. Ловля, передача, броски, ведение мяча индивидуально, в парах, на месте и в движении. «Салки», «Защита укрепления».		1
13.	Освоение навыков прыжков и метания, развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки по разметкам, в длину с места. Метание мяча.		1
14.	Освоение навыков прыжков и метания, развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки по разметкам, в длину с места. Метание мяча.		1
15.	Развитие физических качеств, совершенствование навыков ориентирования в пространстве. <i>Упражнения из игры баскетбол.</i>		1
16.	Развитие физических качеств, совершенствование навыков ориентирования в пространстве. <i>Упражнения из игры баскетбол.</i>		1
17.*	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. <i>O спорт, ты – мир!</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/ start/226210/</a> <a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyyeblog/2817632.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyyeblog/2817632.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/ start/262086/</a>	1
18.	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевая подготовка. <i>Акробатическая комбинация.</i>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/ start/194632/</a>	1
19.	Строевая подготовка. <i>Акробатическая комбинация.</i>		1
20.	Строевая подготовка. <i>Акробатическая комбинация.</i>		1
21.	Строевая подготовка. <i>Акробатическая комбинация.</i>		1
22.	Строевая подготовка. Акробатическая связка. Развитие гибкости.		1
23.	Строевая подготовка. Акробатическая связка. Развитие гибкости. Тест на гибкость: наклон вперёд из положения сидя.		1
24.	Освоение висов и упоров. <i>Упражнения на гимнастической перекладине.</i>		1
25.	Освоение висов и упоров. <i>Упражнения на гимнастической перекладине.</i>		1

26.	Освоение навыков лазанья и перелезания. Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия.		1
27.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.		1
28.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.		1
29.	Обучение опорному прыжку.		1
30.	Освоение навыков равновесия, развитие правильной осанки. Ходьба по бревну; повороты на носках и одной ноге; ходьба большими шагами и выпадами.		1
31.	Освоение танцевальных упражнений, формирование чувства ритма. Ритмическая гимнастика. Совершенствование навыка выполнения гимнастических упражнений с палкой.		1
32.	Освоение танцевальных упражнений, формирование чувства ритма. Ритмическая гимнастика. Совершенствование навыка выполнения упражнений со скакалкой.		1
33.*	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Особенности дыхания. <i>Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.</i> <i>Спорт, ты – мир!</i>	<a href="https://infourok.ru/pravila-po-preduprezhdeniyu-travmatizma-privedenii-urokov-lizhnoy-podgotovki-dlya-uchaschihsya-1790687.html">https://infourok.ru/pravila-po-preduprezhdeniyu-travmatizma-privedenii-urokov-lizhnoy-podgotovki-dlya-uchaschihsya-1790687.html</a>	1
34.	Попеременный двухшажный ход с палками. <i>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.</i>		1
35.	Попеременный двухшажный ход с палками. <i>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.</i>		1
36.	Попеременный двухшажный ход с палками. <i>Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.</i>		1
37.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. <i>Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.</i>		1
38.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.		1
39.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. <i>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.</i>		1
40.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.		1
41.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.		1
42.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.		1
43.	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъём «лесенкой».		1
44.	Чередование лыжных ходов. Спуски и подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.		1

45.	Чередование лыжных ходов. Спуски и подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.		1
46.	Чередование лыжных ходов. Спуски и подъём «ёлочкой». Поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.		1
47.	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом упором.		1
48.	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом упором.		1
49.	Совершенствование навыков передачи, подачи и удара по мячу; развитие групповых действий. Игры на основе волейбола. <i>Упражнения из игры волейбол</i>		1
50.*	<i>Упражнения из игры волейбол</i> Совершенствование техники подачи мяча. Пионербол. <i>О спорт, ты – мир!</i>		1
51.	<i>Упражнения из игры волейбол.</i> Совершенствование командных действий. Игры на основе волейбола.		1
52.*	Пионербол – учебная игра. <i>О спорт, ты – мир!</i>		1
53.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/ start/194606/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/ start/192919/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/ start/224375/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/ start/262856/</a>	1
54.	Освоение навыков ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Развитие координационных способностей.		1
55.	Техника прыжка в длину с места, челночного бега.		1
56.	Техника прыжка в длину с места, челночного бега.		1
57.	Совершенствование прыжка в длину с места. Тест: челночный бег 3х10м.		1
58.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. <i>Упражнения в прыжках в высоту с разбега.</i>		1
59.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. <i>Беговые упражнения.</i>		1
60.	Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча. <i>Беговые упражнения.</i>		1
61.	Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. <i>Метание малого мяча на дальность.</i>		1
62.	Годовая контрольная работа. <i>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</i>		1
63.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Кросс до 1км.		1
64.*	<i>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.</i> Удары по воротам. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры на основе футбола. <i>О спорт, ты – мир!</i>		1
65.	Совершенствование техники приёма и удара по		1

	мячу, навыков игры вратаря. Игры на основе футбола.		
66.	Совершенствование навыков ведения борьбы в защите и нападении. Учебная игра – футбол.		1
67.*	<i>Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подводящие упражнения. Упражнения с плавательной доской. Упражнения в скольжении на груди. О спорт, ты – мир!</i>	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/12/mery-predotvrascheniya-travmatizma-pri-zanyatiyah">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/12/mery-predotvrascheniya-travmatizma-pri-zanyatiyah</a>	1
68.	Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Упражнения в плавании способом кроль.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/</a>	1

**\*Учёт программы воспитания**