

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Администрация муниципального образования «Муниципальный округ  
Красногорский район Удмуртской Республики»**

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Красногорская гимназия имени Героя Советского Союза  
Николая Ивановича Огородникова"**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ППК  
председатель ППК

\_\_\_\_\_  
Ю.М. Шулятьева  
Протокол №1 от 23.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ «Красногорская  
гимназия

\_\_\_\_\_  
О.В. Перминова  
Приказ №333-осн от «31» августа 2024 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**  
для обучающихся 1 – 4 классов с ограниченными возможностями здоровья  
(слабовидящие обучающиеся)

Село Красногорское, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

##### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

##### *Льжная подготовка*

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

##### *Лёгкая атлетика*

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

##### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### 2 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### **Лыжная подготовка**

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

#### **Лёгкая атлетика**

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

#### **Подвижные игры**

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

#### ***Прикладно-ориентированная физическая культура***

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## **3 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение

руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

##### Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

##### Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

##### Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

##### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **4 КЛАСС**

##### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

##### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

##### ***Физическое совершенствование***

###### ***Оздоровительная физическая культура***

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

###### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

###### **Гимнастика с основами акробатики**

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

###### **Лёгкая атлетика**

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

###### **Лыжная подготовка**

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

###### **Плавательная подготовка**

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

###### **Подвижные и спортивные игры**

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных

технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.



# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание 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 закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

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

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

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

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

### **2 КЛАСС**

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

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

### 3 КЛАСС

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

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

#### 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Режим дня школьника	0.5		<a href="https://shkolaveka.ru/articles/rezhim-dnya-pervoklassnika/">https://shkolaveka.ru/articles/rezhim-dnya-pervoklassnika/</a>
Итого по разделу		0.5		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Гигиена человека	0.5		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VXZmbmdGoSc">https://www.youtube.com/watch?v=VXZmbmdGoSc</a>
1.2	Осанка человека	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/conspect/168977/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/conspect/168977/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/</a>
Итого по разделу		1.5		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		
2.2	Лыжная подготовка	16		
2.3	Легкая атлетика	29		

2.4	Подвижные и спортивные игры	28		
Итого по разделу		87		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		9		
<b>Название модуля</b>				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	



## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
Итого по разделу		0.5		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
Итого по разделу		0.5		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.5		<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/sbornik-kompleksov-uprazhnenii-utrennei-gimnastiki.html?ysclid=m0yv79c3us121670081">https://multiurok.ru/index.php/files/sbornik-kompleksov-uprazhnenii-utrennei-gimnastiki.html?ysclid=m0yv79c3us121670081</a>
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	1	
2.2	Лыжная подготовка	24	1	
2.3	Легкая атлетика	25	2	

2.4	Подвижные игры	33	3	
Итого по разделу		95		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5		
Итого по разделу		5		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	

**3 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	0.5		<a href="https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-3-klass-5822570.html">https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-3-klass-5822570.html</a>
Итого по разделу		0.5		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25		<a href="https://infourok.ru/izmereniya-pulsa-na-uroke-fizkulturi-2917759.html">https://infourok.ru/izmereniya-pulsa-na-uroke-fizkulturi-2917759.html</a>
2.3	Физическая нагрузка	0.25		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/conspect/262855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/conspect/262855/</a>
Итого по разделу		1		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Закаливание организма	0.25		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2024/01/29/urok-zakalivanie">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2024/01/29/urok-zakalivanie</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.25		<a href="https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2023/02/12/kartoteka-dyhatelnoy-gimnastiki-dlya-3-klassa">https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2023/02/12/kartoteka-dyhatelnoy-gimnastiki-dlya-3-klassa</a>
Итого по разделу		0.5		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				

2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	1	
2.2	Легкая атлетика	23	2	
2.3	Лыжная подготовка	24	1	
2.4	Плавательная подготовка	2		
2.5	Подвижные и спортивные игры	34	3	
Итого по разделу		96		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		
Итого по разделу		4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	4		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
Итого по разделу		4		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/stsrt/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/stsrt/194606/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/stsrt/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/stsrt/194632/</a>
Итого по разделу		4		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	3		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
1.2	Закаливание организма	3		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>
Итого по разделу		6		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	
2.2	Легкая атлетика	14	1	

2.3	Лыжная подготовка	20	1	
2.4	Подвижные и спортивные игры	28	3	
Итого по разделу		72		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	4	
Итого по разделу		16		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры. ИОТ № 50. Чем отличается ходьба от бега. Легкая атлетика ИОТ № 3	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 10 и 30 м. Подвижные игры	1		<a href="https://shkolaveka.ru/articles/rezhim-dnya-pervoklassnika/">https://shkolaveka.ru/articles/rezhim-dnya-pervoklassnika/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
3	Современные физические упражнения. Способы построения и повороты стоя на месте. Чем отличается ходьба от бега. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1		
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Упражнения в передвижении с изменением скорости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сменное передвижение. Подвижные игры	1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VXZmbmdGoSc">https://www.youtube.com/watch?v=VXZmbmdGoSc</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Упражнения в передвижении с изменением скорости. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/consept/168977/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/consept/168977/</a>
6	Способы построения и повороты стоя на месте.	1		

	Правила выполнения метания мяча в цель. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Разучивание подвижной игры "Охотники и утки"			
7	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО, 6-ти минутный бег. Подвижная игра "Охотники и утки"	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
8	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		
9	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Подвижная игра	1		
10	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		
11	Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Разучивание подвижной игры "Брось-поймай"	1		
12	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Разучивание метания мяча в цель. Подвижная игра	1		
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
14	Подвижные и спортивные игры ИОТ№ 6. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
15	Исходные положения в физических упражнениях. Считалки для подвижных игр. Подвижная игра	1		
16	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		



17	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
18	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
19	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
20	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Подвижная игра "Охотники и утки"	1		
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
22	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
23	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
24	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
26	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
28	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Подвижная игра "Не попади в болото"	1		
29	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Гимнастика ИОТ №2. Подвижные игры	1		
30	Акробатические упражнения, основные техники. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Техника перекатов. Обучение. Подвижные игры	1		

31	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Техника перекатов. Разучивание стойки на лопатках	1		
32	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Стойка на лопатках. Подвижная игра	1		
33	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1		
34	Учимся гимнастическим упражнениям. Разучиваем технику кувырка вперед в группировке. Подвижная игра	1		
35	Гимнастические упражнения с мячом. Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра	1		
36	Подъем ног из положения лежа на животе. Кувырок вперед в группировке.	1		
37	Гимнастические упражнения со скакалкой. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
39	Гимнастические упражнения в прыжках. Сгибание рук в положении упор лежа. Подвижная игра	1		
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
41	Гимнастические упражнения с мячом. Техника лазания по канату. Подвижные игры	1		

42	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Лазание по канату. Подвижная игра "Удочка"	1		
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
44	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		
45	Разучивание прыжков в группировке	1		
46	Лыжная подготовка. ИОТ №4. Строевые упражнения с лыжами в руках	1		
47	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		
48	Упражнения в передвижении на лыжах	1		
49	Повторный инструктаж по ТБ. ИОТ № 50. Лыжная подготовка. ИОТ № 4. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		
50	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		
51	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
53	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
54	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
55	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
56	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		

57	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		
58	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		
59	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
60	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
62	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		
63	Подвижные и спортивные игры ИОТ№ 6. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
64	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
65	Обучение способам организации игровых площадок. Подвижные игры	1		
66	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
68	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
71	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
72	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
73	Обучение способам ловли и передачи мяча. Подвижная игра "Вышибалы"	1		
74	Разучивание передачи мяча двумя руками из-за головы.	1		

	Подвижные игры			
75	Разучивание передачи мяча одной рукой от плеча. Подвижные игры	1		
76	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Передача мяча двумя руками снизу	1		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Имитация стиля: кроль, брасс. Подвижные игры	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
78	Разучивание подвижной игры "Снайпер"	1		
79	Разучивание подвижной игры "Вышибалы"	1		
80	Разучивание игры "Удочка"	1		
81	Легкая атлетика ИОТ №3. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Подвижная игра	1		
82	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Высокий старт. Подвижная игра	1		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
84	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		
85	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
87	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Разучивание метания мяча на дальность. Подвижная игра	1		

88	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Разучивание метания мяча н дальность. Подвижная игра	1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
90	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		
91	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Подвижная игра	1		
92	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		
93	Специальные беговые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега	1		
94	Освоение правил и техника выполнения метания мяча на дальность. Подвижные игры	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
98	Освоение ранее изученных подвижных игр. ТБ в летние каникулы. Подвижные игры	1		
99	Освоение ранее изученных подвижных игр. Развитие выносливости	1		

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

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. ИОТ 50. Т.Б на уроках легкой атлетики. Правила поведения на занятиях легкой атлетики. ИОТ №3. Здоровый образ жизни человека. Физическое развитие. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1		<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/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
2	Строевые упражнения и команды. Обучение технике высокого старта. Развитие выносливости, спец. беговые упражнения.	1		
3	Строевые упражнения и команды. Совершенствование техники высокого старта. Развитие быстроты.	1		
4	Развитие быстроты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. с высокого старта.	1		
5	Контроль техники высокого старта. Развитие ловкости в игре. Физические качества.	1		
6	Обучение технике длительного бега. Бег по пересеченной местности. Сила как физическое качество.	1		
7	Контроль шестиминутного бега. Техника длительного	1		



	бега. Быстрота как физическое качество.			
8	Прыжковые упражнения. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выносливость как физическое качество.	1		
9	Прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1		
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	1		
11	Контроль техники прыжков в длину «согнув ноги».	1		
12	Обучение технике метание теннисного мяча 150 гр.	1		
13	Закрепление техники метания теннисного мяча 150 гр. Развитие выносливости.	1		
14	Совершенствование техники метания теннисного мяча 150 гр. Контроль техники бега 1000 м.	1		
15	Контроль техники метания теннисного мяча 150 гр. на дальность.	1	1	
16	Техника безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол) ИОТ №6 . Выдающиеся спортсмены Удмуртии, России. Правила поведения в спортивном зале. Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
17	Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди. Техника стоек, передвижения, остановок игрока.	1		
18	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Техника стоек, передвижения, остановок игрока. Обучение технике бросков мяча. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1		
19	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди	1		

	на результат. Обучение техники передачи мяча двумя руками из-за головы и одной от плеча. Бег с поворотами и изменением направлений.			
20	Бег с поворотами и изменением направлений. Обучение технике ведение мяча на месте и шаге в высокой стойке. Бросок мяча в колонне и в неудобный бросок.	1		
21	Сложно координированные беговые упражнения. Совершенствование техники ведения мяча на месте и шаге в высокой стойке.	1		
22	Сложно координированные беговые упражнения. Техника ведения мяча в шаге на результат. прием "волна" в баскетболе.	1		
23	Совершенствование техники броска мяча одной от плеча. Прием "волна" в баскетболе. Индивидуальные действия. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1		
24	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Техника броска мяча одной рукой от плеча на результат.	1		
25	Обучение технике броска по кольцу двумя руками от груди. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1		
26	Совершенствование техники броска по кольцу двумя руками от груди. Игры с приемами баскетбола.	1		
27	Контроль техники броска по кольцу двумя руками от груди на результат. Игры с приемами баскетбола.	1	1	
28	Игры - эстафеты с ведением и бросками мяча.	1		
29	ИОТ № 2. Гимнастика. Режим дня. Утренняя	1		<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/sborni">https://multiurok.ru/index.php/files/sborni</a>

	гимнастика. Составление комплекса утренней гимнастики. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Спортивная слава Удмуртии. Передвижения равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и в стороны, разведением и сведением рук.			<a href="http://k-kompleksov-uprazhnenii-utrennei-gimnastiki.html?ysclid=m0yv79c3us121670081">k-kompleksov-uprazhnenii-utrennei-gimnastiki.html?ysclid=m0yv79c3us121670081</a>
30	Гимнастическая разминка. Обучение технике переката в группировке в сторону. Гибкость как физическое качество.	1		
31	Обучение кувырка вперед. Закрепление переката в группировке в сторону. Ходьба на гимнастической скамейке.	1		
32	Совершенствование переката в группировке в сторону. Закрепление техники кувырка вперед. Ходьба на гимнастической скамейке.	1		
33	Контроль техники выполнения переката в группировке в сторону. Совершенствование кувырка вперед. Обучение стойки на лопатках.	1		
34	Обучение технике лазания по канату. Контроль техники кувырка вперед. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		
35	Совершенствование техники стойки на лопатках, техники лазания по канату. Контроль техники выполнения наклона вперед из положения стоя. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		
36	Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега. Совершенствование техники стойки на лопатках. Развитие координации движений. Упражнения с гимнастическим мячом.	1		

37	Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега. Техника лазания по канату на результат. Развитие координации движений. Упражнения с гимнастическим мячом.	1		
38	Танцевальные гимнастические упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Стойка на лопатках на результат. Сложно координированные прыжковые упражнения.	1		
39	Танцевальные гимнастические упражнения. Вращение обруча. Контроль выполнения подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись (девочки) на высокой перекладине (мальчики). Сложно координированные прыжковые упражнения.	1		
40	Контроль выполнения подъема туловища из положения лежа 30с. Игра «Вышибалы». Сложно координированные передвижения ходьбой на гимнастической скамейке.	1	1	
41	Совершенствование лазания и перелезания по гимнастической стенке. Сложно координированные передвижения ходьбой на гимнастической скамейке. Игра «Третий лишний».	1		
42	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке ИОТ № 4. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. История олимпийских игр, история лыж. Олимпийские чемпионы Удмуртии.	1		
43	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Обучение поворотам на месте, скользящему шагу.	1		
44	Обучение техники передвижения ступающий шагом на лыжах без палок. Прохождение дистанции 1 км.	1		

	Техника поворотов на месте.			
45	Обучение спускам и подъемам на лыжах. Закрепление техники передвижения ступающий шагом на лыжах без палок. Прохождение дистанции 2 км.	1		
46	Закрепление техники спусков и подъемов на лыжах. Совершенствование техники передвижения ступающим шагом, совершенствование поворотов переступанием, дистанция 2 км.	1		
47	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом, совершенствование поворотов переступанием, дистанция 2 км.	1		
48	Совершенствование техники выполнение поворотов переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	1		
49	ИОТ №4. ИОТ №50. История возникновения Олимпийских игр. Участие спортсменов УР в Олимпиаде. Выдающиеся биатлонисты Удмуртии.	1		
50	Обучение техники передвижения скользящим шагом на лыжах с палками. Прохождение дистанции 2 км.	1		
51	Обучение технике спуска с горы в основной стойке. Закрепление техники передвижения скользящим шагом на лыжах с палками.	1		
52	Обучение технике торможения лыжными палками. Закрепление техники спуска с горы в основной стойке. Совершенствование техники передвижения скользящего шага с палками. Прохождение дистанции 2 км.	1		
53	Закрепление техники торможения лыжными палками. Совершенствование техники спуска с горы в основной	1		

	стойке. Контроль техники передвижения скользящего шага с палками. Прохождение дистанции 2 км.			
54	Совершенствование техники торможения лыжными палками. Контроль техники спуска с горы в основной стойке. Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	1		
55	Развитие выносливости. Прохождение дистанции на лыжах 2 км.	1		
56	Совершенствование техники поворотов переступанием на лыжах с палками и обгон. Прохождение дистанции на лыжах 2 км.	1		
57	Контроль техники поворотов переступанием на лыжах с палками и обгон, Прохождение дистанции на лыжах 2 км.	1		
58	Обучение технике подъему в гору «елочкой», и спуску с горы в низкой стойке.	1		
59	Совершенствование техники подъему «елочкой» и спускам с горы в низкой стойке.	1		
60	Контроль техники подъему «елочкой» и спускам с горы в низкой стойке на результат. Подвижная игра «Накаты».	1		
61	Обучение технике подъема «лесенкой», техники торможения падением.	1		
62	Обучение технике передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом. Совершенствование техники подъема «лесенкой», техники торможения падением на бок. Подвижная игра «Накаты».	1		
63	Закрепление техники передвижения на лыжах	1		

	попеременным двушажным ходом. Совершенствование техники подъема «лесенкой», техники торможения падением на бок.			
64	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом. Контроль техники подъема «лесенкой» на результат, Прохождение дистанции 2 км. Подвижная игра «Накаты».	1		
65	Контроль техники торможения падением на бок на результат. Прохождение дистанции 2 км. Подвижная игра «Накаты». Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом.	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	
67	Круговая эстафета, дистанция 500 м.	1		
68	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм (волейбол) ИОТ №6.	1		
69	Обучение технике броска через волейбольную сетку. Обучение технике передвижения, стойке волейболиста. Подвижные игры на развитие равновесия.	1		
70	Закрепление техники броска мяча через волейбольную сетку на точность. Обучение технике приему и передаче мяча сверху двумя руками в парах. Подвижные игры на развитие равновесия.	1		
71	Совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1		

72	Контроль техники броска мяча через волейбольную сетку Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1		
73	Обучение техники ловли и броска малого мяча в парах.	1		
74	Совершенствование техники бросков и ловли мяча в парах.	1		
75	Контроль техники броска и ловли мяча в парах.	1	1	
76	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1		
77	Подвижная национальная игра удмуртов «Баня» (Мунчо).	1		
78	Закрепление правил в подвижной национальной игре удмуртов «Баня» (Мунчо).	1		
79	Подвижная национальная игра удмуртов «Мышь и кот» (Шыр писяй).	1		
80	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Техника безопасности на уроках футбола. ИОТ № 6. Спортивная слава Ижевска. Игра "Гонка мячей и слалом".	1		
81	Совершенствование техники верхней передачи мяча. Обучение технике остановки катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы в футболе. Игра "Футбольный бильярд".	1		
82	Совершенствование верхней передачи мяча. Закрепление технике остановки катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы в футболе. Броски мяча в неподвижную цель. Игра "футбольный бильярд".	1		



83	Контроль техники передачи мяча. Совершенствование техники остановки катящегося мяча, ведение внутренней и внешней стороной стоп, Игра «Бросок ногой». Броски мяча в неподвижную цель.	1		
84	Обучение техники метанию малого в цель с 6 м. Контроль техники остановки катящегося мяча, ведение внутренней и внешней стороной стоп. Игра "Бросок ногой". Подвижные игры на развитие равновесия.	1		
85	Закрепление техники метания малого в цель с 6м. Обучение техники удара по неподвижному мячу. Подвижные игры на развитие равновесия. Игры с приемами футбола: метко в цель.	1		
86	Совершенствование метания малого в цель с 6м. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу. Контроль техники удара по неподвижному мячу. Игры с приемами футбола: метко в цель.	1		
87	Контроль техники удара мяча в цель с 6м. Игра "Гонка мячей и слалом".	1	1	
88	ИОТ № 3 Техника безопасности на уроках легкой атлетики, приемы самоконтроля.	1		
89	Обучение техники высокого старта. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, развитие скоростных способностей.	1		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
91	Бег на результат 30 метров с высокого старта. Совершенствование высокого старта.	1		
92	Бег на результат 60 метров с высокого старта.	1		

93	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбег «согнув ноги».	1		
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбег «согнув ноги».	1		
96	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
98	Обучение технике метания теннисного мяча на дальность. КДП.	1	1	
99	Совершенствование техники метания малого мяча 150 грамм.	1		
100	Совершенствование техники метания малого мяча 150 грамм. Бег на средние дистанции. Шестиминутный бег без учета расстояния.	1		
101	Метание малого (теннисного) мяча на результат.	1		
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. ИОТ 50. Т.Б на уроках легкой атлетики. ИОТ №3. Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		<a href="https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-3-klass-5822570.html">https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-3-klass-5822570.html</a>
2	Обучение технике высокого старта. Развитие выносливости, спец. беговые упражнения. Строевые команды и упражнения.	1		
3	Совершенствование техники высокого старта. Развитие быстроты. Строевые команды и упражнения.	1		
4	Развитие быстроты. Контроль бега 30 метров с высокого старта.	1		
5	Контроль техники высокого старта. Развитие ловкости в игре.	1		
6	Обучение технике длительного бега. Бег по пересеченной местности.	1		
7	Контроль шестиминутного бега. Техника длительного бега.	1		
8	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
9	Закрепление техники прыжка в длину с разбега «согнув	1		

	ноги». Техника челночного бега.			
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Техника челночного бега.	1		
11	Контроль техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Беговые упражнения с координационной сложностью.	1		
12	Обучение технике метания теннисного мяча 150 гр. Беговые упражнения с координационной сложностью.	1		
13	Закрепление техники метания теннисного мяча 150 гр. Развитие выносливости.	1		
14	Совершенствование техники метания теннисного мяча 150 гр. Контроль техники бега 1000м.	1	1	
15	Контроль техники метания теннисного мяча 150 гр. на дальность.	1		
16	Техника безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол) ИОТ №6. Выдающиеся спортсмены Удмуртии, России. Правила поведения в спортивном зале. Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/con-spect/192803/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/con-spect/192803/</a> <a href="https://infourok.ru/izmereniya-pulsa-na-uroke-fizkulturi-2917759.html">https://infourok.ru/izmereniya-pulsa-na-uroke-fizkulturi-2917759.html</a>
17	Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди. Техника стоек, передвижения, остановок игрока. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1		
18	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Техника стоек, передвижения, остановок игрока. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1		
19	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди	1		

	на результат. Обучение техники передачи мяча двумя руками из-за головы и одной от плеча. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.			
20	Обучение технике ведение мяча в беге в высокой стойке. Подвижные игры с приемами баскетбола	1		
21	Совершенствование техники ведения мяча в беге в высокой стойке. Броски набивного мяча.	1		
22	Техника ведения мяча в беге на результат. Обучение технике бросков. Броски набивного мяча.	1		
23	Совершенствование техники броска мяча одной от плеча после ведения. Индивидуальные действия.	1		
24	Техника броска мяча одной рукой от плеча после ведения на результат.	1		
25	Обучение технике броска по кольцу двумя руками от груди. Подвижные игры с приемами баскетбола.	1		
26	Совершенствование техники броска по кольцу двумя руками от груди. Спортивная игра баскетбол.	1		
27	Контроль техники броска по кольцу двумя руками от груди на результат. Спортивная игра баскетбол	1	1	
28	Игры - эстафеты с ведением и бросками мяча.	1		
29	ИОТ № 2 . Гимнастика. Режим дня. Спортивная слава Удмуртии.	1		
30	Обучение технике переката в группировке в сторону. передвижение по гимнастической скамейке.	1		
31	Обучение кувырка вперед. Закрепление переката в группировке в сторону. Передвижение по гимнастической скамейке.	1		

32	Совершенствование переката в группировке в сторону. Закрепление техники кувырка вперед. Передвижения по гимнастической стенке.	1		
33	Контроль техники выполнения переката в группировке в сторону. Совершенствование кувырка вперед. Обучение стойки на лопатках. Передвижения по гимнастической стенке.	1		
34	Обучение технике лазания по канату. Контроль техники кувырка вперед.	1		
35	Совершенствование техники стойки на лопатках, техники лазания по канату. Контроль техники выполнения наклона вперед из положения стоя.	1		
36	Ритмическая гимнастика. Совершенствование техники стойки на лопатках, упражнение "Мост".	1		
37	Ритмическая гимнастика. Техника лазания по канату на результат. Прыжки через скакалку.	1		
38	Танцевальные упражнения из танца галоп. Стойка на лопатках на результат. Прыжки через скакалку.	1		
39	Танцевальные упражнения из танца галоп. Контроль выполнения подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись (девочки) на высокой перекладине (мальчики). Вращение обруча. Прыжки через скакалку.	1		
40	Танцевальные упражнения из танца полька. Контроль выполнения подъема туловища из положения лежа 30 сек.	1	1	
41	Танцевальные упражнения из танца полька. Контроль техники лазание и перелезание по гимнастической	1		

	стенке. Игра «Третий лишний».			
42	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке ИОТ № 4. История олимпийских игр, история лыж. Олимпийские чемпионы Удмуртии.	1		
43	Разучивание техники передвижения одновременным душажным ходом.	1		
44	Закрепление техники передвижения попеременным душажным ходом Прохождение дистанции 1 км. Техника поворотов на месте.	1		
45	Совершенствование техники передвижения одновременным душажным ходом. Разучивание техники поворота переступанием на месте. Прохождение дистанции 2 км.	1		
46	Контроль техники передвижения одновременным душажным ходом. Закрепление техники выполнения поворотов переступанием на месте. Прохождение дистанции 2 км.	1		
47	Совершенствование техники выполнения поворотов переступанием на месте. Прохождение дистанции 2 км.	1		
48	Обучение технике передвижения попеременным душажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1		
49	ИОТ №4. ИОТ №50. История возникновения Олимпийских игр. Участие спортсменов УР в Олимпиаде. Выдающиеся биатлонисты Удмуртии. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/consept/262855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/consept/262855/</a>
50	Закрепление техники попеременного душажного хода.	1		

	Прохождение дистанции на лыжах 2 км.			
51	Контроль поворотов переступанием на лыжах с палками. Обучение обгона. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции на лыжах 2 км.	1		
52	Обучение техники подъема ступающим шагом и спуска со склона. Прохождение дистанции на лыжах 2 км. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1		
53	Закрепление техники подъема ступающим шагом и спуска со склона. Прохождение дистанции на лыжах 2 км. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1		
54	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Контроль техники передвижения попеременным двушажным ходом. Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	1		
55	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Развитие выносливости. Прохождение дистанции на лыжах 2 км.	1		
56	Совершенствование техники подъема ступающим шагом и спуска со склона. Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом 2 км.	1		
57	Развитие выносливости по дистанции. Прохождение дистанции на лыжах 2,5 км.	1		
58	Обучение технике подъему в гору «елочкой», и спуску с горы в низкой стойке. Прохождение дистанции на лыжах 2 км.	1		



59	Совершенствование техники подъему «елочкой» и спускам с горы в средней стойке. прохождение дистанции на лыжах 2 км.	1		
60	Контроль техники подъему «елочкой» и спускам с горы в средней стойке на результат. Подвижная игра «Накаты».	1		
61	Обучение техники подъема «лесенкой», техника торможения падением. Прохождение дистанции на лыжах 2 км.	1		
62	Обучение технике одновременного одношажного хода. Совершенствование техники подъема «лесенкой», техники торможения падением. Подвижная игра «Накаты». Бег на лыжах 1 км.	1		
63	Закрепление техники одновременного одношажного хода Совершенствование техники подъема «лесенкой», техники торможения падением. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
64	Контроль техники подъема «лесенкой» на результат, Прохождение дистанции 2 км. Подвижная игра «Накаты».	1		
65	Контроль техники торможения падением на результат. Прохождение дистанции 2 км на время. Подвижная игра «Накаты».	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Лыжные гонки 1 км.	1	1	
67	Круговая эстафета, дистанция 500м.	1		
68	Инструктаж по технике безопасности при проведении	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-">https://nsportal.ru/nachalnaya-</a>

	занятий по спортивным играм (волейбол) ИОТ №6. Дозировка физических нагрузок. Закаливание организма под душем.			<a href="http://shkola/okruzhayushchii-mir/2024/01/29/urok-zakalivanie">shkola/okruzhayushchii-mir/2024/01/29/urok-zakalivanie</a>
69	Обучение техники броска через волейбольную сетку. Обучение технике передвижения, стойке волейболиста.	1		
70	Закрепление техники броска мяча через волейбольную сетку на точность. Обучение технике приему и передаче мяча сверху двумя руками в парах.	1		
71	Совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1		
72	Контроль техники броска мяча через волейбольную сетку. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и в движении. Обучение прямой нижней подаче.	1		
73	Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. Игра «Пионербол», правила.	1		
74	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. Спортивная игра волейбол.	1		
75	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Спортивная игра волейбол.	1		
76	Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Спортивная игра волейбол.	1		
77	Подвижная национальная игра удмуртов «Баня» (Мунчо). Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		

78	Закрепление правил в подвижной национальной игре удмуртов «Баня» (Мунчо). Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	
79	Подвижная национальная игра удмуртов «Мышь и кот» (Шыр-писяй). Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
80	Обучение техники приема мяча снизу. Игра «Пионербол».	1		
81	Совершенствование техники приема мяча снизу. Национальные игры. Подвижные игры. Игра "Пионербол".	1		
82	Техника безопасности на уроках футбола. ИОТ № 6. Спортивная слава Ижевска. Дыхательная и зрительная гимнастика. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Подвижные игры с приемами футбола.	1		
83	Совершенствование техники верхней передачи мяча. Обучение технике остановки катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы в футболе. Игра «Вышибалы через сетку. Подвижные игры с приемами футбола.	1		
84	Совершенствование верхней передачи мяча. Закрепление технике остановки катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы в футболе. Спортивная игра футбол.	1		
85	Контроль техники передачи мяча. Совершенствование техники остановки катящегося мяча, ведение	1		

	внутренней и внешней стороной стоп. Игра «Вышибалы через сетку». Спортивная игра футбол.			
86	Обучение техники метанию малого в цель с 6 м. Контроль техники остановки катящегося мяча, ведение внутренней и внешней стороной стоп.	1		
87	Закрепление техники метания малого в цель с 6м. Обучение техники удара по неподвижному мячу.	1		
88	Совершенствование метания малого в цель с 6м. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу.	1		
89	Контроль техники удара по неподвижному мячу.	1		
90	Контроль техники метания малого в цель с 6м. Игра «Точно в цель».	1	1	
91	ИОТ № 3 Техника безопасности на уроках легкой атлетики, приемы самоконтроля. Дыхательная и зрительная гимнастика. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Контроль прыжка в длину с места.	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2023/02/12/kartoteka-dyhatelnoy-gimnastiki-dlya-3-klasa">https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2023/02/12/kartoteka-dyhatelnoy-gimnastiki-dlya-3-klasa</a>
92	Контроль челночного бега 3*10м. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Обучение технике выполнения многоскоков.	1		
93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Бег 30 метров с высокого старта на результат. Закрепление техники выполнения многоскоков.	1		
94	Техника длительного бега. Совершенствование техники выполнения многоскоков. Контроль шестиминутного бега.	1		

95	Контроль выполнения техники многоскоков. Обучение техники метания на дальность.	1		
96	Закрепление техники метания мяча на дальность. Развитие быстроты, бег 60 метров на результат.	1		
97	Совершенствование техники метания теннисного мяча 150 гр. Бег 1 км с учетом времени.	1		
98	Метание теннисного мяча 150 гр. на результат. Развитие выносливости по дистанции, бег 1,5 км.	1		
99	«Виды туризма», гигиена одежды туриста, основные правила укладки рюкзака. КДП.	1	1	
100	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		
101	Техника безопасности в летние каникулы. Сухое плавание. Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие.	1		
102	Сухое плавание. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками. Упражнения в плавании кролем на груди. Упражнения в плавании брассом. Упражнения в плавании дельфином.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	
1	Вводный инструктаж по ТБ. ИОТ№ 50. Легкая атлетика ИОТ №3. Из истории развития физической культуры в России	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта. Обучение технике спринтерского бега с высокого старта	1		
3	Самостоятельная физическая подготовка. Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м.	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Бег на длинные дистанций. Обучение технике длительного бега. Бег по пересеченной местности.	1		
5	Техника длительного бега. Контроль шестиминутного бега. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>

8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>
9	Обучение технике метание теннисного мяча 150 гр. Бег 30 метров с высокого старта на результат. Закаливание организма	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1		
11	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники метания теннисного мяча 150 гр. Метание малого мяча на дальность	1		
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
13	Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	1	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1,5 км. Подводящие упражнения	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1,5 км. Подводящие упражнения	1		
16	Техника безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол) ИОТ №6. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Развитие баскетбола в Удмуртии. Олимпийские игры древности и современности. Организация и проведение самостоятельных занятий	1		
17	Обучение ловле мяча двумя руками от груди. Техника стоек, передвижения, остановок игрока. Техника ловли	1		

	мяча			
18	Обучение ловле мяча двумя руками от груди. Техника стоек, передвижения, остановок игрока. Техника ловли мяча	1		
19	Техника передачи мяча. Игра Пионербол	1		
20	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди на результат.	1		
21	Обучение технике ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Ведение мяча стоя на месте	1		
22	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках. Ведение мяча стоя на месте	1		
23	Ведение мяча в движении.	1		
24	Ведение мяча в движении. Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках на результат.	1		
25	Обучение технике бросков. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		
26	Техника броска мяча двумя руками от груди в корзину на результат. Ознакомление со штрафным броском. Игра в баскетбол	1		
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
28	Технические действия с мячом.	1		
29	ИОТ № 2 . Гимнастика. Режим дня. Развитие гимнастики в России, Удмуртии	1		
30	Упражнения на развитие координации. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		



31	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		
32	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		
33	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		
34	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		
35	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Обучение опорному прыжку.	1		
36	Обучение опорному прыжку. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		
37	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Упражнения на гимнастической перекладине	1		
38	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Упражнения на гимнастической перекладине	1		
39	Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения на низком бревне	1		
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
42	Т\Б по лыжной подготовке ИОТ № 4 Обучение поворотам на лыжах способом переступания на месте и скользящему шагу.	1		
43	Техника поворотов на месте, скользящего шага на	1		

	результат.			
44	Обучение технике передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
45	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1		
47	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом на результат	1		
48	Т\Б по лыжной подготовке ИОТ № 4 История возникновения Олимпийских игр. Участие спортсменов Удмуртии в зимней Олимпиаде. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1	1	
49	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Развитие выносливости по дистанции.	1		
50	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		
51	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		
52	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		
53	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		
54	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		
55	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		
56	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		

57	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		
58	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		
59	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		
60	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		
61	Обучение технике торможения способом «плугом».	1		
62	Закрепление технике торможения способом «плугом».	1		
63	Торможения способом «плугом» на результат. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	
64	Прохождение дистанции 2 км. с применением техники лыжных ходов.	1		
65	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
67	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм (волейбол) ИОТ №6. История волейбола. Правила волейбола, пионербола.	1		
68	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Обучение технике передвижения, стойке волейболиста	1		

69	Приём и передача мяча сверху. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		
70	Совершенствование технике приему и передаче мяча сверху двумя руками в парах. Техника передвижения, стойке волейболиста. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		
71	Закрепление техники приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах	1		
72	Приём и передача мяча снизу. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		
73	Закрепление техники приема мяча и передачи снизу двумя руками в парах.	1		
74	Совершенствование технике приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах.	1		
75	Прямая нижняя подача мяча	1		
76	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение». Совершенствование технике нижней прямой подаче мяча. Технические действия с мячом	1		
77	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Закрепление технике нижней прямой подаче мяча. Технические действия с мячом в игре.	1		
78	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	
79	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм (мини- футбол) ИОТ №6. История мини- футбола в УР и России. Правила мини- футбола. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		

80	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		
81	Разучивание подвижной игры «Паровая машина». Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
82	Ведение футбольного мяча «по прямой». Ведение футбольного мяча «по кругу». Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		
83	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок». Ведение футбольного мяча «змейкой».	1		
84	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок». Обводка мячом ориентиров. Технические действия с мячом	1		
85	Упражнения из игры футбол. Технические действия с мячом	1		
86	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Физическая подготовка. Упражнения из игры футбол	1		
87	Правила ТБ на уроках легкой атлетике. ИОТ №3 Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		
88	Обучение технике спринтерского бега с высокого старта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание. Подвижные игры	1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Совершенствование техники высокого старта.	1		
90	Бег на короткие дистанции. Виды плавания. ТБ на открытом водоеме. Имитация кроля на груди, на спине	1		

91	Обучение технике длительного бега. Кроссовый бег по пересеченной местности. Игра	1		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	
93	Прыжок в длину с разбега "согнув ноги". Развитие выносливости	1		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
95	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» закрепление. КДП	1	1	
96	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат.	1		
97	Обучение технике метание теннисного мяча 150 гр. Техника безопасности в летние каникулы. Техника безопасности на воде.	1		
98	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		
99	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени	1	1	
101	Развитие выносливости. ТБ в летний период. Игры подвижные	1		
102	Бег на длинные дистанции. Подвижные игры, ранее изученные.	1		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	
-------------------------------------	-----	----	--

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- 1) Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
- 2) Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
- 3) Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
- 4) Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
- 5) Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
- 6) Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- 1) Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / Олимп. ком. России; [В.С. Родиченко и др.]. - 3. изд., перераб. и доп. - Москва : Совет. спорт, 1999. - 157, [2] с.: ил., портр.; 21 см.; ISBN 5-85009-521-7.
- 2) Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. Автор Лях В.И. Издательство "Просвещение", 2021 г.

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

- 1) Официальный сайт ВФСК ГТО <https://user.gto.ru/>;
- 2) Российская электронная школа (РЭШ) – открытая информационно-образовательная платформа <https://resh.edu.ru>;
- 3) Официальный сайт ООО «Инфоурок» <https://infourok.ru/fizkultminutki-i-uprazhneniya-dlya-glazodvigatelnoj-i-dyhatelnoj-gimnastiki-6049484.html>