

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования,
науки и молодежной политики Краснодарского края
Управление образования администрации муниципального образования
Красноармейский район
МБОУ СОШ №12
Имени Лойко Григория Антоновича,
Героя Советского Союза

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Дерид Е.И.
Протокол № 1 от 27.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

по УВР



Галушко О.В.
Протокол № 1 от 27.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель
педагогического совета



Черная О.П.
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для
обучающихся с задержкой психического развития
для обучающихся 1-3 классов

Новомышастовская 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель и задачи реализации программы

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) **задач**.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

развитие двигательной активности обучающихся;

достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;

обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;

коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;

воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом; профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей. Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы**: программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

использование специальных методов, приемов и средств обучения;

информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;

вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;

комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

1.3. Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;

- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: 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).

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 физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

История развития лыжных гонок

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.

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 физкультминутки 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

История Современного лыжного спорта.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне.

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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений 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.

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
- Самостраховка

2 КЛАСС

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

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

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- Самостраховка.

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;
- 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.
- Самостраховка.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	resh.edu.ru
1.2	Осанка человека	1	0	1	resh.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	0	17	resh.edu.ru
2.2	Кроссовая подготовка	6	0	6	resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	18	0	18	resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	resh.edu.ru

2.5	Самбо	7	0	7	resh.edu.ru
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	26	resh.edu.ru
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	9	resh.edu.ru
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	resh.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	resh.edu.ru
2.2	Кроссовая подготовка	6	0	6	resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	resh.edu.ru
2.4	Подвижные игры	19	0	19	resh.edu.ru
2.5	Самбо	6	0	6	resh.edu.ru

Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	28	resh.edu.ru
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	resh.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	resh.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	resh.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	resh.edu.ru
2.3	Кроссовая подготовка	12	0	12	resh.edu.ru

2.4	Плавательная и лыжная подготовка	2	0	2	resh.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	resh.edu.ru
2.6	Самбо	6	0	6	resh.edu.ru
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	28	resh.edu.ru
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	ТБ на уроке физической культуры. Что понимается под физической культурой	1	
2	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	
3	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	1	
4	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	
5	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	
6	ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1	
7	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	
8	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	
9	Упражнения для развития основных физических качеств. Челночный бег. Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания	1	
10	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	
11	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	
12	Упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки	1	

13	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	
14	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	
15	Гимнастические упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях.	1	
16	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	
17	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	
18	Упражнения на равновесие. Круговая эстафета.	1	
19	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	
20	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	
21	Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств Круговые упражнения на суставы; махи руками и ногами, наклоны, вращения.	1	
22	Смешанное передвижение 1000м	1	
23	Современные физические упражнения. Зимние виды спорта	1	
24	Базовые элементы: стойки, захваты, передвижения. Простейшие акробатические элементы.	1	
25	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	
26	Исходные положения в физических упражнениях	1	
27	Упражнения для развития мышц живота: поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги под скамейкой.	1	

	Стойки, захваты, передвижения		
28	Учимся гимнастическим упражнениям	1	
29	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	
30	Упражнения на развитие гибкости. Перекаты вперед и назад.	1	
31	Акробатические упражнения, основные техники	1	
32	Акробатические упражнения, основные техники	1	
33	Кувырки боком. Перекаты. Упражнения с партнером.	1	
34	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	
35	Способы построения и повороты стоя на месте	1	
36	Подвижные игры с элементами единоборств. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой на бок.	1	
37	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	
38	Гимнастические упражнения с мячом	1	
39	Кувырка вперед через плечо с самостраховкой. Маховые упражнения ногами, с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад, в сторону);	1	
40	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	
41	Гимнастические упражнения в прыжках	1	
42	Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног. Техника кувырка назад с самостраховкой.	1	

43	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	
44	Подъем ног из положения лежа на животе	1	
45	Техника падения на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. Игры –задания.	1	
46	Сгибание рук в положении упор лежа	1	
47	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	
48	Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. Упражнения с партнером.	1	
49	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	
50	Разучивание прыжков в группировке	1	
51	Техника кувырка вперед через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1	
52	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	
53	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	
54	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1	
55	Считалки для подвижных игр	1	
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	
57	Техника падения с самостраховкой на бок через руку партнёра. Упражнения с партнером.	1	
58	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	

60	Падение вперёд на руки из положения стоя на коленях. Упражнения самостраховки.	1	
61	Обучение способам организации игровых площадок	1	
62	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	
63	«Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. Игра «Салки, ножки на весу».	1	
64	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	
65	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
66	Упражнения на ковре для развития и совершенствования простых двигательных навыков. Кувырок через препятствие в длину и в высоту с самостраховкой	1	
67	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
68	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
69	Парные упражнения. Подвижные игры с элементами единоборств. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1	
70	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
71	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	
72	Упражнения на «борцовском мосту» «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра и препятствия.	1	
73	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	
74	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	

75	Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств	1	
76	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	
77	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	
78	Подвижные игры с элементами единоборств.	1	
79	Правила поведения на уроках физической культуры	1	
80	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
81	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».	1	
82	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
83	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
84	Подвижные игры с элементами единоборств: «Тяни-толкай», «Крокодильчики»	1	
85	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
87	Эстафета с элементами акробатики. Упражнения на укрепление мышц рук	1	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры	1	
90	Эстафета с элементами самостраховки.	1	

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	
93	Круговая тренировка: Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств	1	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	
96	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».	1	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
99	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Домашнее задание
		Всего		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		Техника безопасности
2	Зарождение Олимпийских игр	1		Повороты на месте
3	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	1		История самбо
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		Строевые приемы
5	Броски мяча в неподвижную мишень	1		Прыжок в длину
6	ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1		Техника безопасности
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1		Прыжковые ОРУ
8	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		Техника метания
9	Упражнения для развития основных физических качеств. Челночный бег. Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания	1		Челночный бег
10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		Подтягивания
11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Правила игры
12	Упражнения на укрепление мышц спины и	1		ОРУ на осанку

	формирование правильной осанки			
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Правила игры
14	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		Понятие о физической культуре
15	Гимнастические упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях.	1		Техника безопасности
16	Современные Олимпийские игры	1		Медленный бег
17	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		Медленный бег
18	Упражнения на равновесие. Круговая эстафета.	1		Развитие силы
19	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		Переменный бег
20	Бег с поворотами и изменением направлений	1		Переменный бег
21	Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств Круговые упражнения на суставы; махи руками и ногами, наклоны, вращения.	1		упражнения на суставы
22	Бег с поворотами и изменением направлений	1		Переменный бег
23	Физическое развитие	1		Переменный бег
24	Базовые элементы: стойки, захваты, передвижения. Простейшие акробатические элементы.	1		Простейшие акробатические элементы.
25	Физические качества	1		Кроссовый бег

26	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		Кроссовый бег
27	Упражнения для развития мышц живота: поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги под скамейкой. Стойки, захваты, передвижения.	1		Упражнения для развития мышц живота
28	Строевые упражнения и команды	1		Техника безопасности
29	Строевые упражнения и команды	1		Техника ведения мяча
30	Упражнения на развитие гибкости. Перекаты вперед и назад.	1		Упражнения на развитие гибкости
31	Прыжковые упражнения	1		Челночный бег
32	Прыжковые упражнения	1		Техника передачи
33	Кувырки боком. Перекаты. Упражнения с партнером.	1		Кувырки боком. Перекаты
34	Гимнастическая разминка	1		ОРУ
35	Сила как физическое качество	1		ОРУ
36	Подвижные игры с элементами единоборств. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой на бок.	1		Кувырок вперед через плечо с самостраховкой на бок.
37	Ходьба на гимнастической скамейке	1		Отжимания
38	Ходьба на гимнастической скамейке	1		Бег с

				изменением направления
39	Кувырка вперёд через плечо с самостраховкой. Маховые упражнения ногами , с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад, в сторону);	1		Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой на бок.
40	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		Бег с изменением направления
41	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		УГГ
42	Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног. Техника кувырка назад с самостраховкой.	1		Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног
43	Упражнения с гимнастическим мячом	1		ОРУ на осанку
44	Упражнения с гимнастическим мячом	1		Правила игры
45	Техника падения на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. Игры –задания.	1		Техника падения на спину
46	Танцевальные гимнастические движения	1		Техника безопасности
47	Быстрота как физическое качество	1		Техника группировки
48	Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. Упражнения с партнером.	1		Падение на спину с самостраховкой
49	Выносливость как физическое качество	1		Упражнения со

				скакалкой
50	Танцевальные гимнастические движения	1		Группировка
51	Техника кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1		Техника кувырка вперёд через плечо
52	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		Перекаты
53	Игры с приемами баскетбола	1		Перекаты
54	Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1		Техника кувырка вперёд через плечо
55	Игры с приемами баскетбола	1		Перекаты
56	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		Виды висов и упоров
57	Техника падения с самостраховкой на бок через руку партнёра. Упражнения с партнером.	1		Падение вперёд на руки
58	Гибкость как физическое качество	1		Упражнения с гимнастической палкой
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		ОРУ на гибкость
60	Падение вперёд на руки из положения стоя на коленях. Упражнения самостраховки.	1		Падение вперёд на руки
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		Страховка и помощь во время занятий.
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		Упражнения в равновесии
63	«Полёт-кувырок» с самостраховкой через	1		Правила игры

	партнёра. Игра «Салки, ножки на весу».			
64	Развитие координации движений	1		Отжимания
65	Прием «волна» в баскетболе	1		Отжимания
66	Упражнения на ковре для развития и совершенствования простых двигательных навыков. Кувырок через препятствие в длину и в высоту с самостраховкой	1		Упражнения для развития простых двигательных навыков
67	Прием «волна» в баскетболе	1		Прыжковые ОРУ
68	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		Прыжковые ОРУ
69	Парные упражнения. Подвижные игры с элементами единоборств. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		Правила игры
70	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		Прыжковые ОРУ
71	Гонка мячей и слалом с мячом	1		Прыжковые ОРУ
72	Упражнения на «борцовском мосту» «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра и препятствия.	1		Упражнения на гибкость
73	Гонка мячей и слалом с мячом	1		Техника безопасности
74	Футбольный бильярд	1		ОРУ
75	Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств. Борьба стоя (броски)	1		Правила игры
76	Футбольный бильярд	1		Правила игры

77	Бросок ногой	1		Беговые упражнения
78	Упражнения с мячами весом Подвижные игры с элементами единоборств.	1		Перекаты
79	Развитие координации движений	1		Упражнения на осанку
80	Дневник наблюдений по физической культуре	1		Упражнения на осанку
81	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».	1		Силовые упражнения
82	Бросок ногой	1		Упражнения на координацию
83	Подвижные игры на развитие равновесия	1		Высокий старт
84	Подвижные игры с элементами единоборств: «Тяни-толкай», «Крокодильчики»	1		Силовые упражнения
85	Подвижные игры на развитие равновесия	1		ОРУ
86	Закаливание организма	1		Техника безопасности
87	Эстафета с элементами акробатики. Упражнения на укрепление мышц рук.	1		Кувырок вперед
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		Разновидности ходьбы
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		Бег с ускорением
90	Эстафета с элементами самостраховки.	1		Самостраховка
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1		Техника метания

	двумя ногами. Эстафеты			
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Беговые упражнения
93	Круговая тренировка: Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств	1		Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Техника безопасности
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Медленный бег
96	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».	1		Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств
97	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		Переменный бег
98	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		Переменный бег
99	Контрольные испытания.	1		ОРУ
100	Утренняя зарядка	1		Кроссовый бег

101	Составление комплекса утренней зарядки	1		Кроссовый бег
102	Эстафета с элементами самостраховки.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Домашнее задание
		Всего		
1	Физическая культура у древних народов	1		Техника безопасности
2	Прыжок в длину с разбега	1		Повороты на месте
3	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	1		История самбо
4	Прыжок в длину с разбега	1		Строевые приемы
5	Броски набивного мяча	1		Прыжок в длину
6	ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1		Техника безопасности
7	Броски набивного мяча	1		Прыжковые ОРУ
8	Челночный бег	1		Техника метания
9	Упражнения для развития основных физических качеств. Челночный бег. Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания	1		Челночный бег
10	Челночный бег	1		Подтягивания
11	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Правила игры
12	Упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки	1		ОРУ на осанку

13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Правила игры
14	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Понятие о физической культуре
15	Гимнастические упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях.	1		Техника безопасности
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Медленный бег
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Медленный бег
18	Упражнения на равновесие. Круговая эстафета.	1		Развитие силы
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Переменный бег
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Переменный бег
21	Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств Круговые упражнения на суставы; махи руками и ногами, наклоны, вращения.	1		упражнения на суставы
22	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		Переменный бег
23	История появления современного спорта	1		Переменный бег

24	Базовые элементы: стойки, захваты, передвижения. Простейшие акробатические элементы.	1		Простейшие акробатические элементы.
25	Виды физических упражнений	1		Кроссовый бег
26	Строевые команды и упражнения	1		Кроссовый бег
27	Упражнения для развития мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги под скамейкой. Стойки, захваты, передвижения.	1		Упражнения для развития мышц живота
28	Строевые команды и упражнения	1		Техника безопасности
29	Лазанье по канату	1		Техника ведения мяча
30	Упражнения на развитие гибкости. Перекаты вперед и назад.	1		Упражнения на развитие гибкости
31	Лазанье по канату	1		Челночный бег
32	Передвижения по гимнастической скамейке	1		Техника передачи
33	Кувырки боком. Перекаты. Упражнения с партнером.	1		Кувырки боком. Перекаты
34	Передвижения по гимнастической скамейке	1		ОРУ
35	Передвижения по гимнастической стенке	1		ОРУ
36	Подвижные игры с элементами единоборств. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой на бок.	1		Кувырок вперед через плечо с самостраховкой на бок.
37	Передвижения по гимнастической стенке	1		Отжимания

38	Прыжки через скакалку	1		Бег с изменением направления
39	Кувырка вперёд через плечо с самостраховкой. Маховые упражнения ногами , с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад, в сторону);	1		Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой на бок.
40	Прыжки через скакалку	1		Бег с изменением направления
41	Ритмическая гимнастика	1		УГГ
42	Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног. Техника кувырка назад с самостраховкой.	1		Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног
43	Ритмическая гимнастика	1		ОРУ на осанку
44	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Правила игры
45	Техника падения на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партэре. Игры – задания	1		Техника падения на спину
46	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Техника безопасности
47	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		Техника группировки
48	Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партэре. Упражнения с партнером.	1		Падение на спину с самостраховкой
49	Дозировка физических нагрузок. Правила	1		Упражнения со

	поведения в бассейне			скакалкой
50	Танцевальные упражнения из танца полька	1		Группировка
51	Техника кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партэре.	1		Техника кувырка вперёд через плечо
52	Танцевальные упражнения из танца полька	1		Перекаты
53	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Перекаты
54	Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партэре.	1		Техника кувырка вперёд через плечо
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Перекаты
56	Спортивная игра баскетбол	1		Виды висов и упоров
57	Техника падения с самостраховкой на бок через руку партнёра. Упражнения с партнером.	1		Падение вперёд на руки
58	Спортивная игра баскетбол	1		Упражнения с гимнастической палкой
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		ОРУ на гибкость
60	Падение вперёд на руки из положения стоя на коленях. Упражнения самостраховки.	1		Падение вперёд на руки
61	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Страховка и помощь во время занятий.
62	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Упражнения в

				равновесии
63	«Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. Игра «Салки, ножки на весу».	1		Правила игры
64	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Отжимания
65	Спортивная игра волейбол	1		Отжимания
66	Упражнения на ковре для развития и совершенствования простых двигательных навыков. Кувырок через препятствие в длину и в высоту с самостраховкой	1		Упражнения для развития простых двигательных навыков
67	Спортивная игра волейбол	1		Прыжковые ОРУ
68	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		Прыжковые ОРУ
69	Парные упражнения. Подвижные игры с элементами единоборств. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		Правила игры
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		Прыжковые ОРУ
71	Спортивная игра волейбол	1		Прыжковые ОРУ
72	Упражнения на «борцовском мосту» «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра и препятствия.	1		Упражнения на гибкость
73	Спортивная игра волейбол	1		Техника безопасности
74	Спортивная игра футбол	1		ОРУ
75	Круговая тренировка. Подвижные игры с	1		Правила игры

	элементами единоборств. Борьба стоя (броски)			
76	Спортивная игра футбол	1		Правила игры
77	Подвижные игры с приемами футбола	1		Беговые упражнения
78	Упражнения с мячами. Подвижные игры с элементами единоборств.	1		Перекаты
79	Подвижные игры с приемами футбола	1		Упражнения на осанку
80	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		Упражнения на осанку
81	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».	1		Силовые упражнения
82	Закаливание организма под душем	1		Упражнения на координацию
83	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		Высокий старт
84	Подвижные игры с элементами единоборств: «Тяни-толкай», «Крокодильчики»	1		Силовые упражнения
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		ОРУ
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Техника безопасности
87	Эстафета с элементами акробатики. Упражнения на укрепление мышц рук.	1		Кувырок вперед
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Разновидности ходьбы
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1		Бег с ускорением

	Подводящие упражнения			
90	Эстафета с элементами самостраховки.	1		Самостраховка
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Техника метания
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Беговые упражнения
93	Круговая тренировка: Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств	1		Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств
94	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		Техника безопасности
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с 1 места толчком двумя ногами	1		Медленный бег
96	Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».	1		Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Переменный бег
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Переменный бег
99	Контрольные испытания.	1		ОРУ
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Кроссовый бег
101	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		Кроссовый бег
102	Эстафета с элементами самостраховки.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского

М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,

Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

