

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

Муниципальное казенное учреждение

«Управление образования муниципального округа Богданович»

МОУ-СОШ № 4

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

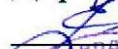
 Н.Н. Ефименко

Протокол №1

от 28 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ – СОШ №4

 Е.В. Михаленко

Приказ № 00-175  
от 28 августа 2025 г.



## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

(ВАРИАНТ 7.2)

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ((ред. от 31.07.2025г.));
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (1-4 классы) (Утверждён приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. №373) (с последующими изменениями);
- Авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» в соответствии с ФГОС начального общего образования;
- Основной образовательной программы МОУ-СОШ № 4 г. Богданович.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей учащихся раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

### **Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета**

Особенности учащихся с ЗПР. У учащихся с задержкой психического развития, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе, особые образовательные потребности заключаются в:

- учете особенностей работоспособности (повышенной истощаемости) школьников с ЗПР при организации всего учебно- воспитательного процесса;
- учете специфики саморегуляции (недостатков инициативности, самостоятельности и ответственности, трудностей эмоционального контроля) школьников с ЗПР при организации всего учебно-воспитательного процесса;
- обеспечении специальной помощи подростку в осознании и преодолении трудностей саморегуляции деятельности и поведения, в осознании ценности волевого усилия;
- обеспечении постоянного контроля за усвоением учебных знаний для профилактики пробелов в них вместе с щадящей системой оценивания;
- организации систематической помощи в усвоении учебных предметов, требующих высокой степени сформированности абстрактно- логического мышления.
- необходимости учета индивидуальной меры дефицита познавательных способностей (отставания в становлении учебно-познавательной деятельности) при

установлении объема изучаемого учебного материала и его преподнесении;

- приоритете контроля личностных и метапредметных результатов образования над предметными;

- организации длительного закрепления и неоднократного повторения изучаемого материала, опоры в процессе обучения на все репрезентативные системы, повышения доли наглядных (в том числе с применением ИТ) и практических методов обучения;

- минимизации невыполнимых требований к уровню отвлеченного, абстрактного мышления при выборе учебного материала и оценке предметных результатов образования

Дополнительные основные задачи реализации содержания ФГОС для учащихся с ЗПР:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;

- овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Планируемые результаты предметной области «Физическая культура»  
на уровне начального общего образования**

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам. Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности; социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике; самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

- Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ученика, который:

- понимает моральные ценности российской культуры;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

В ходе освоения программы целенаправленно формируются универсальные учебные действия (УУД):

Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно - смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми

этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

Применительно к учебной деятельности следует выделить три вида личностных действий: личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает к деятельности, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать; нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

Регулятивные универсальные учебные действия обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности. К ним относятся:

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимися, и того, что ещё неизвестно;
- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль в форме соотнесения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, другими обучающимися;
- оценка — выделение и осознание обучающимся того, что им уже усвоено и что ему ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; объективная оценка личных результатов работы;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому усилию (выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий для достижения цели.

Познавательные универсальные учебные действия включают: общеучебные, логические учебные действия, а также постановку и решение проблемы.

*К общеучебным универсальным действиям относятся:*

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение практических и познавательных задач с использованием общедоступных в начальной школе источ-

ников информации (в том числе справочников, энциклопедий, словарей) и инструментов ИКТ;

- структурирование знаний;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения практических и познавательных задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- смысловое чтение как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров; определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально - делового стилей; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;

Особую группу общеучебных универсальных действий составляют *знаково - символические действия*:

- моделирование — преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно - графическая или знаково - символическая модели);
- преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

К логическим универсальным действиям относятся:

- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез — составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно - следственных связей, представление цепочек объектов и явлений;
- построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений;
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование.

К постановке и решению проблемы относятся:

- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание алгоритмов (способов) деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; способность интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Развитие системы универсальных учебных действий в составе личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, определяющих развитие психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно-возрастного развития личностной и познавательной сфер ребёнка. Процесс обучения задаёт содержание и характеристики учебной деятельности ребёнка и тем самым определяет зону ближайшего развития указанных универсальных учебных действий (их уровень развития, соответствующий «высокой норме») и их свойства.

Универсальные учебные действия представляют собой целостную систему, в которой происхождение и развитие каждого вида учебного действия определяются его отношениями с другими видами учебных действий и общей логикой возрастного развития. Из общения и сорегуляции развивается способность ребёнка регулировать свою деятельность. Из оценок окружающих и в первую очередь оценок близкого взрослого формиру-

ется представление о себе и своих возможностях, появляется самопринятие и самоуважение, т. е. самооценка и Я -концепция как результат самоопределения. Из ситуативно - познавательного и внеситуативно - познавательного общения формируются познавательные действия ребёнка.

Содержание, способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношения к себе. Именно поэтому становлению коммуникативных универсальных учебных действий в программе развития универсальных учебных действий следует уделить особое внимание.

По мере становления личностных действий ребёнка (смыслообразование и самоопределение, нравственно - этическая ориентация) функционирование и развитие универсальных учебных действий (коммуникативных, познавательных и регулятивных) претерпевают значительные изменения. Регуляция общения, кооперации и сотрудничества проектирует определённые достижения и результаты ребёнка, что вторично приводит к изменению характера его общения и Я - концепции.

Познавательные действия также являются существенным ресурсом достижения успеха и оказывают влияние как на эффективность самой деятельности и коммуникации, так и на самооценку, смыслообразование и самоопределение обучающегося.

### **Содержание учебного предмета**

#### **1 класс**

##### ***Требования к УУД:***

**Основы знаний:** Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Воздушные и солнечные ванны.

**Подвижные игры:** Техника безопасности при занятиях подвижными играми, «К своим флажкам!», «Класс, смирно!», «Запрещённое движение», «Два мороза», «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики воробушки», «У ребят порядок строгий!», «Салки», «Вызов номеров», «Гонка мячей», «Передал-садись», эстафеты с оббеганием стоек, «Смена сторон», встречные эстафеты.

**Основы спортивной гимнастики и акробатики:** Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой, лазание по гимнастической стенке, канату произвольным способом, эстафеты с лазанием и перелезанием, положение «Упор присев», группировка, перекаты вперёд и назад в группировке, перекаты на спину, лёжа на животе, висы на рейке гимнастической стенки, подтягивание в висе хватом сверху (на высокой и

низкой перекладине), наклон вперёд с прямыми ногами, прыжки на скакалке за 1 мин.

**Основы лёгкой атлетики:** Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, различные эстафеты с предметами, метание мяча 150 гр. с 6 м в цель, медленный бег 1000 м, челночный бег 3 x 10 м, бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места, бег 400 м.

**Основы лыжной подготовки:** Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой, построение с лыжами в шеренгу, надевание лыж, повороты, переступая на месте, ступающий шаг без палок, скользящий шаг без палок, прохождение дистанции 1000 м на лыжах без палок, бег на лыжах 500 м без палок.

**Основы спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»:** Техника безопасности при занятиях баскетболом, ловля и передача мяча в парах, ведение мяча на месте и в шаге, метание мяча в цель с 3-4 м.

**Плавание:** Теоретически изучаются: подводные упражнения, входение в воду, упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног.

*Развитие двигательных качеств:* скоростно-силовых, выносливости, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.

## **1 дополнительный класс**

### ***Требования к УУД:***

**Основы знаний:** Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Воздушные и солнечные ванны.

**Подвижные игры:** Техника безопасности при занятиях подвижными играми, «К своим флажкам!», «Класс, смирно!», «Запрещённое движение», «Два мороза», «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики воробушки», «У ребят порядок строгий!», «Салки», «Вызов номеров», «Гонка мячей», «Передал-садись», эстафеты с оббеганием стоек, «Смена сторон», встречные эстафеты.

**Основы спортивной гимнастики и акробатики:** Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой, лазание по гимнастической стенке, канату произвольным способом, эстафеты с лазанием и перелезанием, положение «Упор присев», группировка, перекаты вперёд и назад в группировке, перекаты на спину, лёжа на животе, висы на рейке гимнастической стенки, подтягивание в висе хватом сверху (на высокой и низкой перекладине), наклон вперёд с прямыми ногами, прыжки на скакалке за 1 мин.

**Основы лёгкой атлетики:** Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, различные эстафеты с предметами, метание мяча 150 гр. с 6 м в цель, медленный бег 1000

м, челночный бег 3 x 10 м, бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места, бег 400 м.

**Основы лыжной подготовки:** Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой, построение с лыжами в шеренгу, надевание лыж, повороты, переступая на месте, ступающий шаг без палок, скользящий шаг без палок, прохождение дистанции 1000 м на лыжах без палок, бег на лыжах 500 м без палок.

**Основы спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»:** Техника безопасности при занятиях баскетболом, ловля и передача мяча в парах, ведение мяча на месте и в шаге, метание мяча в цель с 3-4 м.

**Плавание:** Теоретически изучаются: подводные упражнения, вхождение в воду, упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног.

*Развитие двигательных качеств:* скоростно-силовых, выносливости, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.

## **2 класс**

### ***Требования к УУД:***

**Основы знаний:** Общие правила безопасности на уроках ФК, строй, ОРУ (общеразвивающие упражнения). Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Проведение закаливающих процедур. Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Подвижные игры:** Техника безопасности при занятиях подвижными играми, «К своим флажкам!», «Класс, смирно!», «Запрещённое движение», «Два мороза», «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики воробушки», «У ребят порядок строгий!», «Салки», «Вызов номеров», «Гонка мячей», «Передал-садись», эстафеты с оббеганием стоек», «Смена сторон», встречные эстафеты.

**Основы спортивной гимнастики и акробатики:** Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой; Лазание по гимнастической стенке; Перелезание через гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи. Повороты на носках на гимнастической скамейке. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках перекат вперёд. Кувырок в группировке в сторону. Висы стоя, лёжа, упоры на руках. Подтягивание из виса.

**Основы спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»:** Техника безопасности при занятиях баскетболом; Броски и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте и в шаге. Передачи двумя руками от груди.

**Основы лёгкой атлетики:** Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой; Различные эстафеты с предметами, метание мяча 150 гр. с 6 м в цель, медленный бег 1000 м, челночный бег 3 x 10 м, бег 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места, бег 1000 м.

**Основы лыжной подготовки:** Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой; Повороты, переступая на месте, ступающий шаг, скользящий шаг, прохождение дистанции 1000 м на лыжах, бег на лыжах 1000 м.

**Плавание:** Теоретически изучаются: подводные упражнения, вхождение в воду, упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног.

*Развитие двигательных качеств: **скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.***

### **3 класс**

#### ***Требования к УУД:***

**Основы знаний:** Общие правила безопасности на уроках ФК, строй, ОРУ (общеразвивающие упражнения). Самоконтроль во время занятий физической культурой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История физической культуры и спорта, через историю семьи. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация. Физическая нагрузка. Составление режима дня. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Проведение закалывающих процедур. Выполнение упражнений, развивающих быстроту и координацию, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и самостоятельные занятия физическими упражнениями во время прогулок. Роль внимания и памяти. Правила составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий.

**Подвижные игры:** Техника безопасности при занятиях подвижными играми, «Салки», «Вызов номеров», «Белые медведи», «Воробьи-вороны», «Пройди в ворота», «День-ночь», «Охотники и утки», «Совушка», «Заяц без логова».

**Основы спортивной гимнастики и акробатики:** Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой; Перекаты в группировке вперёд-назад, 2-3 кувырка вперёд слитно, стойка на лопатках прогнувшись, из положения лёжа на спине – мост, ходьба по скамье, на скамье повороты на носках на одной ноге, лазание по гимна-

стической стенке, перелезание через скамью. Подтягивание из виса.

**Основы спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»:** Техника безопасности при занятиях баскетболом; Броски и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте и в шаге. Передачи двумя руками от груди. Метание мяча в цель с 3-4 м, жонглирование мячом.

**Основы лёгкой атлетики:** Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой; Различные эстафеты с предметами, ознакомление с высоким стартом, метание мяча 150 гр. на дальность, медленный бег 1500 м, челночный бег 3 x 10 м, бег 30 м и 60 м с высокого старта, прыжки в длину с места, бег 1000 м.

**Основы лыжной подготовки:** Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой; Ступающий шаг, скользящий шаг, ознакомление с приёмами торможения, прохождение дистанции 1500 м на лыжах, бег на лыжах 1000 м.

**Плавание:** Теоретически изучаются: подводные упражнения, вхождение в воду, упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног.

*Развитие двигательных качеств: **скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.***

#### **4 класс**

##### ***Требования к УУД:***

**Знания в области ФК:** Общие правила безопасности на уроках ФК, строй, ОРУ (обще-развивающие упражнения). Самоконтроль во время занятий физической культурой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История физической культуры и спорта, через историю семьи. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация. Физическая нагрузка. Составление режима дня. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Проведение закаливающих процедур. Выполнение упражнений, развивающих быстроту и координацию, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и самостоятельные занятия физическими упражнениями во время прогулок. Роль внимания и памяти. Правила составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий.

**Подвижные игры:** Техника безопасности при занятиях подвижными играми, «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Смена сторон», линейные эстафеты с различными предметами, эстафеты с набивными мячами и гимнастическими скакалками, эстафеты с элементами акробатики, полоса препятствий, эстафеты с передачей эстафетной палочки.

**Основы спортивной гимнастики и акробатики:** Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой и акробатикой; 2-3 кувырка вперёд-назад в группировке.

Перекатом назад стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Акробатическое соединение. Ходьба по скамье с выпадами. Приседания и повороты в приседе на скамье. Соскок со скамьи, прогнувшись. Вис, согнувшись и прогнувшись. Поднимание прямых и согнутых ног из вися. Наклон вперед с прямыми ногами. Подтягивание из вися. Прыжки через скакалку за 1 минуту.

**Основы спортивных игр (баскетбол) – «Школа мяча»:** Техника безопасности при занятиях баскетболом; Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча от груди, снизу, сверху. Ведение мяча в движении бегом правой и левой рукой. Передачи мяча в тройках в движении. Броски по кольцу снизу с 3-х метров.

**Основы лёгкой атлетики:** Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой; Различные эстафеты с предметами, ознакомление со стартом с опорой на одну руку, метание мяча 150 гр. на дальность, медленный бег 1500 м, челночный бег 3 x 10 м, бег 30 м и 60 м с высокого старта, прыжки в длину с места, бег 1000 м.

**Основы лыжной подготовки:** Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой; Попеременный двухшажный ход без палок, одновременный двухшажный ход, подъем на склон «ёлочкой». Простейшие приёмы торможения. Прохождение дистанции 1500 м. Бег на лыжах 1000 м.

**Плавание:** Теоретически изучаются: подводные упражнения, входение в воду, упражнения на всплывание, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног.

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

В содержание учебного материала при планировании включены все знания, двигательные умения и навыки, перечисленные в учебных требованиях программы.

При планировании последовательность освоения знаний, умений и навыков, время, затрачиваемое на изучение отдельных технических действий, устанавливает учитель физической культуры. При этом учитывает пол, возраст, техническую подготовленность учащихся и другие факторы. Также предоставлено право выбирать такое содержание учебного материала программы для развития физических качеств, которое в наилучшей мере способствует решению задач физического воспитания, выполнению учебных требований, нормативов. Можно использовать в своей работе имеющиеся рабочие программы, апробированные в других школах, разработать свою индивидуальную программу в той ее части, которая относится к воспитанию физических качеств.

На каждом уроке необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся. Для этого надо тщательно изучать их физическую подготовленность, функциональ-

ные возможности, учитывать данные медицинских осмотров.

Директор, учителя и медицинские работники школы обязаны постоянно заботиться о систематическом и строгом соблюдении мер по предупреждению травматизма. Учитель должен выполнять все методические требования к построению и проведению урока, обучать учащихся приемам самостраховки и помощи, не допускать их переутомления, требовать выполнения санитарно-гигиенических требований и норм в местах занятий и правил техники безопасности при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием, поддерживать дисциплину.

На уроках физической культуры учащиеся должны заниматься в спортивной одежде и обуви. Учащиеся, временно освобожденные от занятий по состоянию здоровья, обязаны присутствовать на уроках физической культуры и выполнять посильные задания учителя: помогать в судействе, подготавливать мелкий инвентарь и т.п.

Итоговая отметка по предмету "Физическая культура" выставляется на основании оценки знаний, двигательных умений, навыков и результатов выполнения контрольных упражнений по физической подготовленности. Невыполнение нормативов физической подготовленности по независящим от школьника обстоятельствам (болезнь и подготовительная медицинская группа) не является основанием для снижения итоговой отметки по предмету при выполнении других учебных требований программы и высоком прилежании на занятиях.

Общая физическая подготовленность учащихся оценивается по пяти - бальной шкале отметками "5", "4", "3", "2", "1". Для этого, в течении учебного года, учащиеся выполняют контрольные упражнения в двух блоках:

1. Контроль двигательной подготовки (КДП): наклон вперед из положений сидя с прямыми ногами, подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), прыжок в длину с места, бег 30 м и бег 1000 м (таблица 1).

2. Физкультурный комплекс многоборья «Готов к труду и обороне» (ГТО):

-бег 30м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, метание мяча 150 гр. в цель с 6м, подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), наклон вперед из положений сидя с прямыми ногами, бег на лыжах 1 км (1-2 классы);

- бег 60м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, метание мяча 150 гр. на дальность, подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки), наклон вперед из положений сидя с прямыми ногами, бег на лыжах 1 км (3-4 классы).

Специальная физическая подготовленность учащихся оценивается по пяти - балльной шкале отметками "5", "4", "3", "2", "1" при правильном выполнении техники различных упражнений в каждом разделе программы.

Показанные результаты в первом блоке оцениваются с помощью нормативов программы для каждого класса. Обязательным условием получения положительной отметки за год по физической подготовленности является участие в выполнении всех учебных нормативов физической подготовленности в первом блоке, тестирование по ВФСК ГТО (второй блок), правильное выполнение техники различных упражнений в каждом разделе программы и высокое прилежание на уроках. Для текущей оценки могут быть использованы учебные нормативы для каждого класса.

| Оценка 5                                                                                                                         | Оценка 4                                                                            | Оценка 3                                                                                                                                                             | Оценка 2                                      | Оценка 1                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| За ответ, в котором учащийся Демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы | Не применяется оценка «1» это связано с тем, что единица, как оценка, практически не используется. Оценка «1» приравнивается к оценке «2» |

### Учащиеся должны уметь демонстрировать

| Физические способности | Физические упражнения                                    | Класс | Юноши       | Девушки     |
|------------------------|----------------------------------------------------------|-------|-------------|-------------|
| Быстрота               | Бег 30 м с высокого старта, сек.                         | 1     | 7,3 - 6,1   | 7,5 - 6,3   |
| Скоростная сила        | Прыжок в длину с места, см                               |       | 115 - 136   | 110 - 131   |
| Сила                   | Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз  |       | 2 - 4       | -           |
|                        | Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз |       | -           | 4 - 9       |
| Выносливость           | Бег 1000 м, мин. сек.                                    |       | 6.18 - 5.41 | 6.39 - 6.00 |
| Гибкость               | Наклон вперёд в положении сидя, см                       |       | 3-6         | 6-10        |
|                        |                                                          |       |             |             |
| Быстрота               | Бег 30 м с высокого старта, сек.                         | 2     | 7,0 – 5,9   | 7,2 – 6,1   |
| Скоростная сила        | Прыжок в длину с места, см                               |       | 125 - 146   | 125 - 141   |
| Сила                   | Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз  |       | 2 - 4       | -           |
|                        | Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз |       | -           | 4-9         |
| Выносливость           | Бег 1000 м, мин. сек.                                    |       | 6.04 – 5.27 | 6.27 – 5.48 |
| Гибкость               | Наклон вперёд в положении сидя, см                       |       | 3 - 6       | 5 - 9       |
|                        |                                                          |       |             |             |
| Быстрота               | Бег 30 м с высокого старта, сек.                         | 3     | 6,7 – 5,6   | 6,9 – 5,9   |
| Скоростная сила        | Прыжок в длину с места, см                               |       | 130 - 151   | 130 - 151   |
| Сила                   | Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз  |       | 3-5         | -           |
|                        | Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз |       | -           | 5-10        |
| Выносливость           | Бег 1000 м, мин. сек.                                    |       | 5.45 – 5.08 | 6.05 – 5.26 |
| Гибкость               | Наклон вперёд в положении сидя, см                       |       | 3-6         | 6-10        |
|                        |                                                          |       |             |             |
| Быстрота               | Бег 30 м с высокого старта, сек.                         | 4     | 6,5 - 5.5   | 7,0 - 5.5   |
| Скоростная сила        | Прыжок в длину с места, см                               |       | 130 - 165   | 130 - 160   |
| Сила                   | Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз  |       | 3-6         | -           |
|                        | Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз |       | -           | 8-10        |
| Выносливость           | Бег 1000 м, мин. сек.                                    |       | 5.40 – 5.00 | 6.00 – 5.20 |
| Гибкость               | Наклон вперёд в положении сидя, см                       |       | 3 - 6       | 7-11        |

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс многоборья**

**«Готов к труду и обороне»**

| I. СТУПЕНЬ<br>(возрастная группа от 6 до 8 лет) |                                                                      |                           |                           |                       |                           |                           |                       |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|
| №<br>п/<br>п                                    | Виды испытаний (тесты)                                               | Нормативы                 |                           |                       |                           |                           |                       |
|                                                 |                                                                      | Мальчики                  |                           |                       | Девочки                   |                           |                       |
|                                                 |                                                                      | Бронзовый знак            | Серебряный знак           | Золотой знак          | Бронзовый знак            | Серебряный знак           | Золотой знак          |
| Обязательные испытания (тесты)                  |                                                                      |                           |                           |                       |                           |                           |                       |
| 1.                                              | Челночный бег 3х10 м (с)                                             | 10,4                      | 10,1                      | 9,2                   | 10,9                      | 10,7                      | 9,7                   |
|                                                 | Или бег на 30 м (с)                                                  | 6,9                       | 6,7                       | 5,9                   | 7,2                       | 7,0                       | 6,2                   |
| 2.                                              | Смешанное передвижение (1 км)                                        | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени     | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени     |
| 3.                                              | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         | 2                         | 3                         | 4                     | -                         | -                         | -                     |
|                                                 | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 5                         | 6                         | 13                    | 4                         | 5                         | 11                    |
|                                                 | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 7                         | 9                         | 17                    | 4                         | 5                         | 11                    |
| 4.                                              | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу             | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладоням и | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладоням и |
| Испытания (тесты) по выбору                     |                                                                      |                           |                           |                       |                           |                           |                       |
| 5.                                              | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                     | 115                       | 120                       | 140                   | 110                       | 115                       | 135                   |
| 6.                                              | Метание                                                              | 2                         | 3                         | 4                     | 2                         | 3                         | 4                     |

|                                                   |                                                                      |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                                   | теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)               |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 7.                                                | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)                                        | 8.45              | 8.30              | 8.00              | 9.15              | 9.00              | 8.30              |
|                                                   | Бег на лыжах на 2км (мин, с)                                         | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|                                                   | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*      | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8.                                                | Плавание без учета времени (м)                                       | 10                | 10                | 15                | 10                | 10                | 15                |
| II. СТУПЕНЬ<br>(возрастная группа от 9 до 10 лет) |                                                                      |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| № п/п                                             | Виды испытаний (тесты)                                               | Нормативы         |                   |                   |                   |                   |                   |
|                                                   |                                                                      | Мальчики          |                   |                   | Девочки           |                   |                   |
|                                                   |                                                                      | Бронзовый знак    | Серебряный знак   | Золотой знак      | Бронзовый знак    | Серебряный знак   | Золотой знак      |
| Обязательные испытания (тесты)                    |                                                                      |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
| 1.                                                | Бег на 60м (с)                                                       | 12,0              | 11,6              | 10,5              | 12,9              | 12,3              | 11,0              |
| 2.                                                | Бег на 1 км (мин, с)                                                 | 6.30              | 6.10              | 4.50              | 6.50              | 6.30              | 6.00              |
| 3.                                                | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         | 2                 | 3                 | 5                 | -                 | -                 | -                 |
|                                                   | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | -                 | -                 | -                 | 7                 | 9                 | 15                |
|                                                   | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 9                 | 12                | 16                | 5                 | 7                 | 12                |

|                             |                                                          |                           |                           |                      |                           |                           |                      |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|
| 4.                          | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору |                                                          |                           |                           |                      |                           |                           |                      |
| 5.                          | Прыжок в длину с разбега (см)                            | 190                       | 220                       | 290                  | 190                       | 200                       | 260                  |
|                             | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)     | 130                       | 140                       | 160                  | 125                       | 130                       | 150                  |
| 6.                          | Метание мяча весом 150 г (м)                             | 24                        | 27                        | 32                   | 13                        | 15                        | 17                   |
| 7.                          | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)                            | 8.15                      | 7.45                      | 6.45                 | 8.40                      | 8.20                      | 7.30                 |
|                             | или на 2 км                                              | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени    | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени    |
|                             | или кросс на 2 км по пересеченной местности*             | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени    | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени    |
| 8.                          | Плавание без учета времени (м)                           | 25                        | 25                        | 50                   | 25                        | 25                        | 50                   |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | Электронные |
|-------|-----------------------------|------------------|-------------|
|-------|-----------------------------|------------------|-------------|

|                                                         | программы                                                 | Всего | Контрольные работы | Практические работы | (цифровые) образовательные ресурсы |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|--------------------|---------------------|------------------------------------|
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                           |       |                    |                     |                                    |
| 1.1                                                     | Знания о физической культуре                              | 2     |                    |                     | Поле для свободного ввода          |
| Итого по разделу                                        |                                                           | 2     |                    |                     |                                    |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                           |       |                    |                     |                                    |
| 2.1                                                     | Режим дня школьника                                       | 1     |                    |                     | Поле для свободного ввода          |
| Итого по разделу                                        |                                                           | 1     |                    |                     |                                    |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                           |       |                    |                     |                                    |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                           |       |                    |                     |                                    |
| 1.1                                                     | Гигиена человека                                          | 1     |                    |                     | Поле для свободного ввода          |
| 1.2                                                     | Осанка человека                                           | 1     |                    |                     | Поле для свободного ввода          |
| 1.3                                                     | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1     |                    |                     | Поле для свободного ввода          |
| Итого по разделу                                        |                                                           | 3     |                    |                     |                                    |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                           |       |                    |                     |                                    |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики                          | 12    |                    |                     | Поле для свободного ввода          |
| 2.2                                                     | Лыжная подготовка                                         | 12    |                    |                     | Поле для свободного ввода          |
| 2.3                                                     | Легкая атлетика                                           | 16    |                    |                     | Поле для свободного ввода          |
| 2.4                                                     | Подвижные и спортивные игры                               | 16    |                    |                     | Поле для свободного ввода          |
| Итого по разделу                                        |                                                           | 56    |                    |                     |                                    |

| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                              |    |   |   |                           |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------|
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                               |                                                              | 4  |   |   |                           |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                     |                                                              | 66 | 0 | 0 |                           |

## **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                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                                           | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Режим дня школьника                                       | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                                           | 1                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Гигиена человека                                          | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2                                                     | Осанка человека                                           | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.3                                                     | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                                           | 3                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики                          | 12               |                    |                     | Поле для свободного                            |

|                                                         |                                                              |    |   |   |                           |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------|
|                                                         |                                                              |    |   |   | ввода                     |
| 2.2                                                     | Лыжная подготовка                                            | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.3                                                     | Легкая атлетика                                              | 16 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 16 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 56 |   |   |                           |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |   |                           |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 4  |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 66 | 0 | 0 |                           |

## 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                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                           | 3                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Физическое развитие и его измерение       | 4                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                           | 4                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Занятия по укреплению здоровья            | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2                                                     | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                           | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики          | 12               |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2                                                     | Лыжная подготовка                         | 12               |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.3                                                     | Легкая атлетика                           | 15               |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.4                                                     | Подвижные игры                            | 16               |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                           | 55               |                    |                     |                                                |

| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                              |    |   |   |                           |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------|
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                               |                                                              | 4  |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |                                                              | 68 | 0 | 0 |                           |

### 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                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                                    | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2                                                     | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.3                                                     | Физическая нагрузка                                | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                                    | 4                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Закаливание организма                              | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2                                                     | Дыхательная и зрительная гимнастика                | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                                    | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики                   | 12               |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2                                                     | Легкая атлетика                                    | 10               |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                  | 12               |                    |                     | Поле для свободного                            |

|                                                         |                                                              |    |   |   |                           |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------|
|                                                         |                                                              |    |   |   | ввода                     |
| 2.4                                                     | Плавательная подготовка                                      | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.5                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 58 |   |   |                           |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |   |                           |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 2  |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 68 | 0 | 0 |                           |

## 4 КЛАСС

| № п/п                                                   | Наименование разделов и тем программы                                           | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                 | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Знания о физической культуре                                                    | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Самостоятельная физическая подготовка                                           | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2                                                     | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 4                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2                                                     | Закаливание организма                                                           | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики                                                | 12               |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2                                                     | Легкая атлетика                                                                 | 10               |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                                               | 12               |                    |                     | Поле для свободного                            |

|                                                         |                                                              |    |   |   |                           |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------|
|                                                         |                                                              |    |   |   | ввода                     |
| 2.4                                                     | Плавательная подготовка                                      | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.5                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 58 |   |   |                           |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |   |                           |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 2  |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 68 | 0 | 0 |                           |

# **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **1 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока                                                                           | Количество часов |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|       |                                                                                      | Всего            |
| 1     | Что такое физическая культура                                                        | 1                |
| 2     | Чем отличается ходьба от бега                                                        | 1                |
| 3     | Современные физические упражнения                                                    | 1                |
| 4     | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                    | 1                |
| 5     | Режим дня и правила его составления и соблюдения                                     | 1                |
| 6     | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                    | 1                |
| 7     | Личная гигиена и гигиенические процедуры                                             | 1                |
| 8     | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью                 | 1                |
| 9     | Осанка человека. Упражнения для осанки                                               | 1                |
| 10    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1                |
| 11    | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника                  | 1                |
| 12    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м     | 1                |
| 13    | Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики    | 1                |
| 14    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег      | 1                |
| 15    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м   | 1                |
| 16    | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом                                   | 1                |
| 17    | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                      | 1                |
| 18    | Разучивание выполнения прыжка в длину с места                                        | 1                |
| 19    | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления                   | 1                |
| 20    | Приземление после спрыгивания с горки матов                                          | 1                |
| 21    | Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега                     | 1                |
| 22    | Считалки для подвижных игр                                                           | 1                |
| 23    | Учимся гимнастическим упражнениям                                                    | 1                |

|    |                                                                                                                                                                         |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 24 | Акробатические упражнения, основные техники                                                                                                                             | 1 |
| 25 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры                                                                                                | 1 |
| 26 | Гимнастические упражнения с мячом                                                                                                                                       | 1 |
| 27 | Гимнастические упражнения со скакалкой                                                                                                                                  | 1 |
| 28 | Гимнастические упражнения в прыжках                                                                                                                                     | 1 |
| 29 | Прыжки в группировке толчком двумя ногами                                                                                                                               | 1 |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
| 31 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                                                                                                                  | 1 |
| 32 | Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами                                                                                                                            | 1 |
| 33 | Переноска лыж к месту занятия                                                                                                                                           | 1 |
| 34 | Строевые упражнения с лыжами в руках                                                                                                                                    | 1 |
| 35 | Упражнения в передвижении на лыжах                                                                                                                                      | 1 |
| 36 | Упражнения в передвижении на лыжах                                                                                                                                      | 1 |
| 37 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                                                                                                                   | 1 |
| 38 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                                                                                                                   | 1 |
| 39 | Техника ступающего шага во время передвижения                                                                                                                           | 1 |
| 40 | Техника ступающего шага во время передвижения                                                                                                                           | 1 |
| 41 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом                                                                                                  | 1 |
| 42 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом                                                                                                                          | 1 |
| 43 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации                                                                                                     | 1 |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах                                                                                           | 1 |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча                                                                                     | 1 |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель                                                                            | 1 |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                               | 1 |
| 48 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр                                                                                                                     | 1 |
| 49 | Обучение способам организации игровых площадок                                                                                                                          | 1 |

|                                     |                                                                                                                |    |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 50                                  | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр                                                         | 1  |
| 51                                  | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»                                                                   | 1  |
| 52                                  | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»                                                                   | 1  |
| 53                                  | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»                                                                | 1  |
| 54                                  | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»                                                                | 1  |
| 55                                  | Разучивание подвижной игры «Не оступись»                                                                       | 1  |
| 56                                  | Разучивание подвижной игры «Не оступись»                                                                       | 1  |
| 57                                  | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»                                                          | 1  |
| 58                                  | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»                                                          | 1  |
| 59                                  | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                                                                      | 1  |
| 60                                  | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                                                                      | 1  |
| 61                                  | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                                                                  | 1  |
| 62                                  | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                                                                  | 1  |
| 63                                  | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы                                                         | 1  |
| 64                                  | Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО                              | 1  |
| 65                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1  |
| 66                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                | 66 |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** дополнительный класс  
**1 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока                                        | Количество часов |
|-------|---------------------------------------------------|------------------|
|       |                                                   | Всего            |
| 1     | Что такое физическая культура                     | 1                |
| 2     | Чем отличается ходьба от бега                     | 1                |
| 3     | Современные физические упражнения                 | 1                |
| 4     | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1                |
| 5     | Режим дня и правила его составления и соблюдения  | 1                |

|    |                                                                                                                                                                         |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 6  | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                                                                                                       | 1 |
| 7  | Личная гигиена и гигиенические процедуры                                                                                                                                | 1 |
| 8  | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью                                                                                                    | 1 |
| 9  | Осанка человека. Упражнения для осанки                                                                                                                                  | 1 |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение                                                                                    | 1 |
| 11 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника                                                                                                     | 1 |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м                                                                                        | 1 |
| 13 | Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики                                                                                       | 1 |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег                                                                                         | 1 |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м                                                                                      | 1 |
| 16 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом                                                                                                                      | 1 |
| 17 | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                                                                                                         | 1 |
| 18 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места                                                                                                                           | 1 |
| 19 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления                                                                                                      | 1 |
| 20 | Приземление после спрыгивания с горки матов                                                                                                                             | 1 |
| 21 | Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега                                                                                                        | 1 |
| 22 | Считалки для подвижных игр                                                                                                                                              | 1 |
| 23 | Учимся гимнастическим упражнениям                                                                                                                                       | 1 |
| 24 | Акробатические упражнения, основные техники                                                                                                                             | 1 |
| 25 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры                                                                                                | 1 |
| 26 | Гимнастические упражнения с мячом                                                                                                                                       | 1 |
| 27 | Гимнастические упражнения со скакалкой                                                                                                                                  | 1 |
| 28 | Гимнастические упражнения в прыжках                                                                                                                                     | 1 |
| 29 | Прыжки в группировке толчком двумя ногами                                                                                                                               | 1 |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
| 31 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                                                                                                                  | 1 |
| 32 | Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами                                                                                                                            | 1 |

|    |                                                                                                           |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 33 | Переноска лыж к месту занятия                                                                             | 1 |
| 34 | Строевые упражнения с лыжами в руках                                                                      | 1 |
| 35 | Упражнения в передвижении на лыжах                                                                        | 1 |
| 36 | Упражнения в передвижении на лыжах                                                                        | 1 |
| 37 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                                                     | 1 |
| 38 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                                                     | 1 |
| 39 | Техника ступающего шага во время передвижения                                                             | 1 |
| 40 | Техника ступающего шага во время передвижения                                                             | 1 |
| 41 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом                                    | 1 |
| 42 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом                                                            | 1 |
| 43 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации                                       | 1 |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах                             | 1 |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча                       | 1 |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель              | 1 |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |
| 48 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр                                                       | 1 |
| 49 | Обучение способам организации игровых площадок                                                            | 1 |
| 50 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр                                                    | 1 |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»                                                              | 1 |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»                                                              | 1 |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»                                                           | 1 |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»                                                           | 1 |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»                                                                  | 1 |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»                                                                  | 1 |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»                                                     | 1 |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»                                                     | 1 |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                                                                 | 1 |

|                                     |                                                                                                                |    |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 60                                  | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                                                                      | 1  |
| 61                                  | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                                                                  | 1  |
| 62                                  | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                                                                  | 1  |
| 63                                  | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы                                                         | 1  |
| 64                                  | Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО                              | 1  |
| 65                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1  |
| 66                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                | 66 |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                                   | Количество часов |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|       |                                                                                                              | Всего            |
| 1     | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой                                                               | 1                |
| 2     | История подвижных игр и соревнований у древних народов                                                       | 1                |
| 3     | Броски мяча в неподвижную мишень                                                                             | 1                |
| 4     | Зарождение Олимпийских игр                                                                                   | 1                |
| 5     | Броски мяча в неподвижную мишень                                                                             | 1                |
| 6     | Современные Олимпийские игры                                                                                 | 1                |
| 7     | Бег с поворотами и изменением направлений                                                                    | 1                |
| 8     | Физическое развитие                                                                                          | 1                |
| 9     | Сложно координированные беговые упражнения                                                                   | 1                |
| 10    | Физические качества                                                                                          | 1                |
| 11    | Развитие координации движений                                                                                | 1                |
| 12    | Дневник наблюдений по физической культуре                                                                    | 1                |
| 13    | Сложно координированные прыжковые упражнения                                                                 | 1                |
| 14    | Закаливание организма                                                                                        | 1                |
| 15    | Сложно координированные прыжковые упражнения                                                                 | 1                |
| 16    | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                                            | 1                |
| 17    | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                                            | 1                |
| 18    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель                 | 1                |
| 19    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1                |
| 20    | Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов                                                      | 1                |
| 21    | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики                                                          | 1                |
| 22    | Строевые упражнения и команды                                                                                | 1                |
| 23    | Прыжковые упражнения                                                                                         | 1                |
| 24    | Гимнастическая разминка                                                                                      | 1                |

|    |                                                                                                                                                                      |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 25 | Ходьба на гимнастической скамейке                                                                                                                                    | 1 |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |
| 27 | Упражнения с гимнастической скакалкой                                                                                                                                | 1 |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки                                        | 1 |
| 29 | Упражнения с гимнастическим мячом                                                                                                                                    | 1 |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                                               | 1 |
| 31 | Танцевальные гимнастические движения                                                                                                                                 | 1 |
| 32 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой                                                                                                                     | 1 |
| 33 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом                                                                                                                  | 1 |
| 34 | Спуск с горы в основной стойке                                                                                                                                       | 1 |
| 35 | Спуск с горы в основной стойке                                                                                                                                       | 1 |
| 36 | Подъем лесенкой                                                                                                                                                      | 1 |
| 37 | Подъем лесенкой                                                                                                                                                      | 1 |
| 38 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                                                                                                            | 1 |
| 39 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                                                                                                            | 1 |
| 40 | Торможение лыжными палками                                                                                                                                           | 1 |
| 41 | Торможение лыжными палками                                                                                                                                           | 1 |
| 42 | Торможение падением на бок                                                                                                                                           | 1 |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км                                                                                      | 1 |
| 44 | Игры с приемами баскетбола                                                                                                                                           | 1 |
| 45 | Игры с приемами баскетбола                                                                                                                                           | 1 |
| 46 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                                                                                                                         | 1 |
| 47 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                                                                                                                         | 1 |
| 48 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок                                                                                                                             | 1 |
| 49 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок                                                                                                                             | 1 |
| 50 | Прием «волна» в баскетболе                                                                                                                                           | 1 |
| 51 | Прием «волна» в баскетболе                                                                                                                                           | 1 |

|                                     |                                                                                                                             |    |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 52                                  | Игры с приемами футбола: метко в цель                                                                                       | 1  |
| 53                                  | Игры с приемами футбола: метко в цель                                                                                       | 1  |
| 54                                  | Гонка мячей и слалом с мячом                                                                                                | 1  |
| 55                                  | Гонка мячей и слалом с мячом                                                                                                | 1  |
| 56                                  | Футбольный бильярд                                                                                                          | 1  |
| 57                                  | Футбольный бильярд                                                                                                          | 1  |
| 58                                  | Бросок ногой                                                                                                                | 1  |
| 59                                  | Бросок ногой                                                                                                                | 1  |
| 60                                  | Сложно координированные беговые упражнения                                                                                  | 1  |
| 61                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м                                                   | 1  |
| 62                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м                                          | 1  |
| 63                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности              | 1  |
| 64                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                   | 1  |
| 65                                  | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени                                                                          | 1  |
| 66                                  | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО                                                  | 1  |
| 67                                  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  |
| 68                                  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                             | 68 |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                   | Количество часов |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|       |                                                                                              | Всего            |
| 1     | Физическая культура у древних народов                                                        | 1                |
| 2     | Челночный бег                                                                                | 1                |
| 3     | История появления современного спорта                                                        | 1                |
| 4     | Бег с ускорением на короткую дистанцию                                                       | 1                |
| 5     | Виды физических упражнений                                                                   | 1                |
| 6     | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м                    | 1                |
| 7     | Измерение пульса на занятиях физической культурой                                            | 1                |
| 8     | Прыжок в длину с разбега                                                                     | 1                |
| 9     | Дозировка физических нагрузок                                                                | 1                |
| 10    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м           | 1                |
| 11    | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств                   | 1                |
| 12    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м                  | 1                |
| 13    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1                |
| 14    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км                  | 1                |
| 15    | Закаливание организма под душем                                                              | 1                |
| 16    | Броски набивного мяча                                                                        | 1                |
| 17    | Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз                                                 | 1                |
| 18    | Строевые команды и упражнения                                                                | 1                |
| 19    | Лазанье по канату                                                                            | 1                |
| 20    | Передвижения по гимнастической скамейке                                                      | 1                |
| 21    | Передвижения по гимнастической стенке                                                        | 1                |
| 22    | Прыжки через скакалку                                                                        | 1                |
| 23    | Ритмическая гимнастика                                                                       | 1                |
| 24    | Танцевальные упражнения из танца галоп                                                       | 1                |

|    |                                                                                 |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|---|
| 25 | Танцевальные упражнения из танца полька                                         | 1 |
| 26 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки                | 1 |
| 27 | Спортивная игра баскетбол                                                       | 1 |
| 28 | Спортивная игра баскетбол                                                       | 1 |
| 29 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                 | 1 |
| 30 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                 | 1 |
| 31 | Подвижные игры с приемами баскетбола                                            | 1 |
| 32 | Спортивная игра волейбол                                                        | 1 |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                            | 1 |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                            | 1 |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                                | 1 |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                                | 1 |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания в движении                              | 1 |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания в движении                              | 1 |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания                                         | 1 |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания                                         | 1 |
| 41 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона                | 1 |
| 42 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона                | 1 |
| 43 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением                         | 1 |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |
| 45 | Правила поведения в бассейне                                                    | 1 |
| 46 | Разучивание специальных плавательных упражнений                                 | 1 |
| 47 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками    | 1 |
| 48 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками    | 1 |
| 49 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие              | 1 |
| 50 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие              | 1 |
| 51 | Упражнения в плавании кролем на груди                                           | 1 |
| 52 | Упражнения в плавании кролем на груди                                           | 1 |
| 53 | Упражнения в плавании брассом                                                   | 1 |

|                                     |                                                                                                                                                                                       |    |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 54                                  | Упражнения в плавании брассом                                                                                                                                                         | 1  |
| 55                                  | Проплывание дистанции 25 м вольным стилем                                                                                                                                             | 1  |
| 56                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м                                                                                                           | 1  |
| 57                                  | Спортивная игра футбол                                                                                                                                                                | 1  |
| 58                                  | Спортивная игра футбол                                                                                                                                                                | 1  |
| 59                                  | Подвижные игры с приемами футбола                                                                                                                                                     | 1  |
| 60                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                             | 1  |
| 61                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                                                                | 1  |
| 62                                  | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении                                                                                                  | 1  |
| 63                                  | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении                                                                                                  | 1  |
| 64                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                          | 1  |
| 65                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине                                                                          | 1  |
| 66                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1  |
| 67                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени                                                                         | 1  |
| 68                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени                                                                         | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                                       | 68 |

#### 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                      | Количество часов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|       |                                                                                                 | Всего            |
| 1     | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах | 1                |
| 2     | Из истории развития физической культуры в России                                                | 1                |
| 3     | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой                                               | 1                |
| 4     | Беговые упражнения                                                                              | 1                |
| 5     | Из истории развития национальных видов спорта                                                   | 1                |
| 6     | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м                       | 1                |
| 7     | Упражнения в прыжках в высоту с разбега                                                         | 1                |
| 8     | Самостоятельная физическая подготовка                                                           | 1                |
| 9     | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м                     | 1                |
| 10    | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма                               | 1                |
| 11    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км                     | 1                |
| 12    | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности          | 1                |
| 13    | Метание малого мяча на дальность                                                                | 1                |
| 14    | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела                              | 1                |
| 15    | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                                                | 1                |
| 16    | Закаливание организма                                                                           | 1                |
| 17    | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений                  | 1                |
| 18    | Акробатическая комбинация                                                                       | 1                |
| 19    | Акробатическая комбинация                                                                       | 1                |
| 20    | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку                                               | 1                |
| 21    | Обучение опорному прыжку                                                                        | 1                |
| 22    | Обучение опорному прыжку                                                                        | 1                |
| 23    | Упражнения на гимнастической перекладине                                                        | 1                |
| 24    | Танцевальные упражнения «Летка-енка»                                                            | 1                |

|    |                                                                                      |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 25 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми                             | 1 |
| 26 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»                                    | 1 |
| 27 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                                          | 1 |
| 28 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»                    | 1 |
| 29 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»                                          | 1 |
| 30 | Упражнения из игры волейбол                                                          | 1 |
| 31 | Упражнения из игры волейбол                                                          | 1 |
| 32 | Упражнения из игры баскетбол                                                         | 1 |
| 33 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой                                  | 1 |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения          | 1 |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения          | 1 |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения          | 1 |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения          | 1 |
| 38 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»                                             | 1 |
| 39 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                                      | 1 |
| 40 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                                      | 1 |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 |
| 43 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 |
| 44 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км      | 1 |
| 46 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне                             | 1 |
| 47 | Подводящие упражнения                                                                | 1 |
| 48 | Подводящие упражнения                                                                | 1 |
| 49 | Упражнения с плавательной доской                                                     | 1 |
| 50 | Упражнения в скольжении на груди                                                     | 1 |
| 51 | Упражнения в скольжении на груди                                                     | 1 |
| 52 | Плавание кролем на спине в полной координации                                        | 1 |

|                                     |                                                                                                                                                                                       |    |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 53                                  | Плавание кролем на спине в полной координации                                                                                                                                         | 1  |
| 54                                  | Упражнения в плавании способом кроль                                                                                                                                                  | 1  |
| 55                                  | Упражнения в плавании способом кроль                                                                                                                                                  | 1  |
| 56                                  | Упражнения в плавании способом кроль                                                                                                                                                  | 1  |
| 57                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м                                                                                                           | 1  |
| 58                                  | Упражнения из игры баскетбол                                                                                                                                                          | 1  |
| 59                                  | Упражнения из игры футбол                                                                                                                                                             | 1  |
| 60                                  | Упражнения из игры футбол                                                                                                                                                             | 1  |
| 61                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г                                                                                                | 1  |
| 62                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                             | 1  |
| 63                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                          | 1  |
| 64                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине                                                                          | 1  |
| 65                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                                                                | 1  |
| 66                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1  |
| 67                                  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени                                                               | 1  |
| 68                                  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени                                                               | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                                       | 68 |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460004

Владелец Михаленко Елена Валентиновна

Действителен с 28.02.2025 по 28.02.2026