

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Мурманской области**

**Отдел образования администрации Печенгского муниципального округа**

**МБОУ ООШ № 20**

РАССМОТРЕНО  
Зам. директора по УВР

Назарова К. Н.

Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

Иванова О. Я.

Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Кольцова А. В.

Приказ № 202  
от «30» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**  
Начальное общее образование  
для детей с ограниченными возможностями здоровья  
для обучающихся 1 – 4 классов

**Никель 2023**

## **Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы начального общего образования по физической культуре.**

Личностные результаты освоения образовательной программы начального общего образования по физической культуре.

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной, в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения образовательной программы начального общего образования по физической культуре.

### **Межпредметные понятия.**

В начальной школе на всех предметах будет проведена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретённые на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки образовательной программы начального общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

## Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
  - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
  - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
  - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
  - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
  - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
  - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
  - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
  - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
  - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
  - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
  - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
  - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
  - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
  - описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
  - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:
  - определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
  - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
  - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
  - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
  - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
  - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
  - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
  - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
  - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
  - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
  - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
  - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
  - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
  - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
  - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
  - ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
  - демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### Познавательные УУД

- б. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный инехудожественный - учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей

деятельностью. Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

определять возможные роли в совместной деятельности;

играть определенную роль в совместной деятельности;

принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;



определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

выделять общую точку зрения в дискуссии;

договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т.д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты освоения образовательной программы начального общего образования по физической культуре.

### **Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## 2. Основное содержание учебного предмета физическая культура по направлению физическая культураначального общего образования

Физическое воспитание в начальной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний.

### **История и современное развитие физической культуры.**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.*

*Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.*

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и

---

<sup>1</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).*

---

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

### Учебно-тематическое планирование.

	<b>Основное содержание</b>	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>	<b>ИТОГО</b>
1	Знание о физической культуре	2	3	2	2	<b>9</b>
2	Способы самостоятельной деятельности	1	9	4	5	<b>19</b>
3	Оздоровительная физическая культура	3	3	2	2	<b>10</b>
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура	67	59	66	65	<b>257</b>
5	Прикладно-ориентированная физическая культура	26	28	28	28	<b>110</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>405</b>



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
1	[[Что такое физическая культура]]	1	0	
2	[[Современные физические упражнения]]	1	0	
3	[[Режим дня и правила его составления и соблюдения]]	1	0	
4	[[Личная гигиена и гигиенические процедуры]]	1	0	
5	[[Осанка человека. Упражнения для осанки]]	1	0	
6	[[Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника]]	1	0	
7	[[Правила поведения на уроках физической культуры]]	1	0	
8	[[Понятие гимнастики и спортивной гимнастики]]	1	0	
9	[[Исходные положения в физических упражнениях]]	1	0	
10	[[Учимся гимнастическим упражнениям]]	1	0	
11	[[Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом]]	1	0	
12	[[Акробатические упражнения, основные техники]]	1	0	
13	[[Акробатические упражнения, основные техники]]	1	0	
14	[[Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры]]	1	0	
15	[[Способы построения и повороты стоя на месте]]	1	0	
16	[[Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)]]	1	0	
17	[[Гимнастические упражнения с мячом]]	1	0	
18	[[Гимнастические упражнения со скакалкой]]	1	0	
19	[[Гимнастические упражнения в прыжках]]	1	0	
20	[[Подъем туловища из положения лежа на спине и животе]]	1	0	
21	[[Подъем ног из положения лежа на животе]]	1	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
22	[[Сгибание рук в положении упор лежа]]	1	0	
23	[[Разучивание прыжков в группировке]]	1	0	
24	[[Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами]]	1	0	
25	[[Строевые упражнения с лыжами в руках]]	1	0	
26	[[Строевые упражнения с лыжами в руках]]	1	0	
27	[[Упражнения в передвижении на лыжах]]	1	0	
28	[[Упражнения в передвижении на лыжах]]	1	0	
29	[[Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах]]	1	0	
30	[[Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах]]	1	0	
31	[[Техника ступающего шага во время передвижения]]	1	0	
32	[[Техника ступающего шага во время передвижения]]	1	0	
33	[[Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом]]	1	0	
34	[[Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом]]	1	0	
35	[[Техника передвижения скользящим шагом в полной координации]]	1	0	
36	[[Техника передвижения скользящим шагом в полной координации]]	1	0	
37	[[Чем отличается ходьба от бега]]	1	0	
38	[[Упражнения в передвижении с равномерной скоростью]]	1	0	
39	[[Упражнения в передвижении с равномерной скоростью]]	1	0	
40	[[Упражнения в передвижении с изменением скорости]]	1	0	
41	[[Упражнения в передвижении с изменением скорости]]	1	0	
42	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью]]	1	0	
43	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью]]	1	0	
44	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения]]	1	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
45	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения]]	1	0	
46	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой]]	1	0	
47	[[Правила выполнения прыжка в длину с места]]	1	0	
48	[[Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами]]	1	0	
49	[[Приземление после спрыгивания с горки матов]]	1	0	
50	[[Обучение прыжку в длину с места в полной координации]]	1	0	
51	[[Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега]]	1	0	
52	[[Разучивание фазы приземления из прыжка]]	1	0	
53	[[Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке]]	1	0	
54	[[Разучивание выполнения прыжка в длину с места]]	1	0	
55	[[Считалки для подвижных игр]]	1	0	
56	[[Разучивание игровых действий и правил подвижных игр]]	1	0	
57	[[Разучивание игровых действий и правил подвижных игр]]	1	0	
58	[[Обучение способам организации игровых площадок]]	1	0	
59	[[Обучение способам организации игровых площадок]]	1	0	
60	[[Самостоятельная организация и проведение подвижных игр]]	1	0	
61	[[Самостоятельная организация и проведение подвижных игр]]	1	0	
62	[[Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»]]	1	0	
63	[[Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»]]	1	0	
64	[[Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»]]	1	0	
65	[[Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»]]	1	0	
66	[[Разучивание подвижной игры «Не оступись»]]	1	0	
67	[[Разучивание подвижной игры «Не оступись»]]	1	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
68	[[Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»]]	1	0	
69	[[Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»]]	1	0	
70	[[Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»]]	1	0	
71	[[Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»]]	1	0	
72	[[Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»]]	1	0	
73	[[Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»]]	1	0	
74	[[ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы]]	1	0	
75	[[Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО]]	1	0	
76	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры]]	1	0	
77	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры]]	1	0	
78	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры]]	1	0	
79	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры]]	1	0	
80	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры]]	1	0	
81	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры]]	1	0	
82	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры]]	1	0	
83	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры]]	1	0	
84	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры]]	1	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
85	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры]]	1	0	
86	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры]]	1	0	
87	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры]]	1	0	
88	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	0	
89	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	0	
90	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры]]	1	0	
91	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры]]	1	0	
92	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	0	
93	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	0	
94	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	0	
95	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	0	
96	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры]]	1	0	
97	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры]]	1	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
98	[[Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО]]	1	0	
99	[[Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО]]	1	0	
Добавить строку				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
1	[[История подвижных игр и соревнований у древних народов]]	1	0	
2	[[Зарождение Олимпийских игр]]	1	0	
3	[[Современные Олимпийские игры]]	1	0	
4	[[Физическое развитие]]	1	0	
5	[[Физические качества]]	1	0	
6	[[Сила как физическое качество]]	1	0	
7	[[Быстрота как физическое качество]]	1	0	
8	[[Выносливость как физическое качество]]	1	0	
9	[[Гибкость как физическое качество]]	1	0	
10	[[Развитие координации движений]]	1	0	
11	[[Развитие координации движений]]	1	0	
12	[[Дневник наблюдений по физической культуре]]	1	1	
13	[[Закаливание организма]]	1	0	
14	[[Утренняя зарядка]]	1	0	
15	[[Составление комплекса утренней зарядки]]	1	0	
16	[[Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики]]	1	0	
17	[[Строевые упражнения и команды]]	1	0	
18	[[Строевые упражнения и команды]]	1	0	
19	[[Прыжковые упражнения]]	1	0	
20	[[Прыжковые упражнения]]	1	0	
21	[[Гимнастическая разминка]]	1	0	
22	[[Ходьба на гимнастической скамейке]]	1	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
23	[[Ходьба на гимнастической скамейке]]	1	0	
24	[[Упражнения с гимнастической скакалкой]]	1	0	
25	[[Упражнения с гимнастической скакалкой]]	1	0	
26	[[Упражнения с гимнастическим мячом]]	1	0	
27	[[Упражнения с гимнастическим мячом]]	1	0	
28	[[Танцевальные гимнастические движения]]	1	0	
29	[[Танцевальные гимнастические движения]]	1	0	
30	[[Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой]]	1	0	
31	[[Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом]]	1	0	
32	[[Спуск с горы в основной стойке]]	1	0	
33	[[Спуск с горы в основной стойке]]	1	0	
34	[[Подъем лесенкой]]	1	0	
35	[[Подъем лесенкой]]	1	0	
36	[[Спуски и подъёмы на лыжах]]	1	0	
37	[[Спуски и подъёмы на лыжах]]	1	0	
38	[[Торможение лыжными палками]]	1	0	
39	[[Торможение лыжными палками]]	1	0	
40	[[Торможение падением на бок]]	1	0	
41	[[Торможение падением на бок]]	1	1	
42	[[Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой]]	1	0	
43	[[Броски мяча в неподвижную мишень]]	1	0	
44	[[Броски мяча в неподвижную мишень]]	1	0	
45	[[Сложно координированные прыжковые упражнения]]	1	0	



№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
46	[[Сложно координированные прыжковые упражнения]]	1	0	
47	[[Прыжок в высоту с прямого разбега]]	1	0	
48	[[Прыжок в высоту с прямого разбега]]	1	0	
49	[[Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке]]	1	0	
50	[[Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке]]	1	0	
51	[[Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук]]	1	0	
52	[[Бег с поворотами и изменением направлений]]	1	0	
53	[[Бег с поворотами и изменением направлений]]	1	0	
54	[[Сложно координированные беговые упражнения]]	1	0	
55	[[Сложно координированные беговые упражнения]]	1	1	
56	[[Подвижные игры с приемами спортивных игр]]	1	0	
57	[[Игры с приемами баскетбола]]	1	0	
58	[[Игры с приемами баскетбола]]	1	0	
59	[[Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу]]	1	0	
60	[[Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу]]	1	0	
61	[[Бросок мяча в колонне и неудобный бросок]]	1	0	
62	[[Бросок мяча в колонне и неудобный бросок]]	1	0	
63	[[Прием «волна» в баскетболе]]	1	0	
64	[[Прием «волна» в баскетболе]]	1	0	
65	[[Игры с приемами футбола: метко в цель]]	1	0	
66	[[Игры с приемами футбола: метко в цель]]	1	0	
67	[[Гонка мячей и слалом с мячом]]	1	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
68	[[Гонка мячей и слалом с мячом]]	1	0	
69	[[Футбольный бильярд]]	1	0	
70	[[Футбольный бильярд]]	1	0	
71	[[Бросок ногой]]	1	0	
72	[[Бросок ногой]]	1	0	
73	[[Подвижные игры на развитие равновесия]]	1	0	
74	[[Подвижные игры на развитие равновесия]]	1	1	
75	[[Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени]]	1	0	
76	[[Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО]]	1	0	
77	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	0	
78	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	0	
79	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение]]	1	0	
80	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение]]	1	0	
81	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры]]	1	0	
82	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры]]	1	0	
83	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	0	
84	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	0	
85	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1	0	
86	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1	0	
87	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на	1	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
	низкой перекладине 90см. Эстафеты]]			
88	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	0	
89	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	0	
90	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	0	
91	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	0	
92	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	0	
93	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	0	
94	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	0	
95	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	0	
96	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	0	
97	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	0	
98	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	0	
99	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры]]	1	0	
100	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные	1	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
	игры]]			
101	[[«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО]]	1	1	
102	[[«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО]]	1	1	
Добавить строку				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
1	[[Физическая культура у древних народов]]	1	0	
2	[[История появления современного спорта]]	1	0	
3	[[Виды физических упражнений]]	1	0	
4	[[Измерение пульса на занятиях физической культурой]]	1	0	
5	[[Дозировка физических нагрузок]]	1	0	
6	[[Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств]]	1	0	
7	[[Закаливание организма под душем]]	1	0	
8	[[Дыхательная и зрительная гимнастика]]	1	0	
9	[[Строевые команды и упражнения]]	1	0	
10	[[Строевые команды и упражнения]]	1	0	
11	[[Лазанье по канату]]	1	0	
12	[[Лазанье по канату]]	1	1	
13	[[Передвижения по гимнастической скамейке]]	1	0	
14	[[Передвижения по гимнастической скамейке]]	1	0	
15	[[Передвижения по гимнастической стенке]]	1	0	
16	[[Передвижения по гимнастической стенке]]	1	0	
17	[[Прыжки через скакалку]]	1	0	
18	[[Прыжки через скакалку]]	1	1	
19	[[Ритмическая гимнастика]]	1	0	
20	[[Ритмическая гимнастика]]	1	0	
21	[[Танцевальные упражнения из танца галоп]]	1	0	
22	[[Танцевальные упражнения из танца галоп]]	1	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
23	[[Танцевальные упражнения из танца полька]]	1	0	
24	[[Танцевальные упражнения из танца полька]]	1	0	
25	[[Прыжок в длину с разбега]]	1	0	
26	[[Прыжок в длину с разбега]]	1	1	
27	[[Броски набивного мяча]]	1	0	
28	[[Броски набивного мяча]]	1	0	
29	[[Челночный бег]]	1	0	
30	[[Челночный бег]]	1	1	
31	[[Бег с ускорением на короткую дистанцию]]	1	0	
32	[[Бег с ускорением на короткую дистанцию]]	1	0	
33	[[Беговые упражнения с координационной сложностью]]	1	0	
34	[[Беговые упражнения с координационной сложностью]]	1	0	
35	[[Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом]]	1	0	
36	[[Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом]]	1	0	
37	[[Повороты на лыжах способом переступания на месте]]	1	0	
38	[[Повороты на лыжах способом переступания на месте]]	1	0	
39	[[Повороты на лыжах способом переступания в движении]]	1	0	
40	[[Повороты на лыжах способом переступания в движении]]	1	0	
41	[[Повороты на лыжах способом переступания]]	1	0	
42	[[Повороты на лыжах способом переступания]]	1	0	
43	[[Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона]]	1	0	
44	[[Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона]]	1	0	
45	[[Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением]]	1	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
46	[[Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением]]	1	1	
47	[[Правила поведения в бассейне]]	1	0	
48	[[Разучивание специальных плавательных упражнений]]	1	0	
49	[[Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками]]	1	0	
50	[[Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками]]	1	0	
51	[[Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие]]	1	0	
52	[[Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие]]	1	0	
53	[[Упражнения в плавании кролем на груди]]	1	0	
54	[[Упражнения в плавании кролем на груди]]	1	0	
55	[[Упражнения в плавании брассом]]	1	0	
56	[[Упражнения в плавании брассом]]	1	0	
57	[[Упражнения в плавании дельфином]]	1	0	
58	[[Упражнения в плавании дельфином]]	1	0	
59	[[Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки]]	1	0	
60	[[Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки]]	1	0	
61	[[Спортивная игра баскетбол]]	1	0	
62	[[Спортивная игра баскетбол]]	1	1	
63	[[Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками]]	1	0	
64	[[Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками]]	1	0	
65	[[Подвижные игры с приемами баскетбола]]	1	0	
66	[[Подвижные игры с приемами баскетбола]]	1	0	
67	[[Спортивная игра волейбол]]	1	0	
68	[[Спортивная игра волейбол]]	1	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
69	[[Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении]]	1	0	
70	[[Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении]]	1	0	
71	[[Спортивная игра футбол]]	1	0	
72	[[Спортивная игра футбол]]	1	1	
73	[[Подвижные игры с приемами футбола]]	1	0	
74	[[Подвижные игры с приемами футбола]]	1	0	
75	[[Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени]]	1	0	
76	[[Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО]]	1	0	
77	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	0	
78	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	0	
79	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1	0	
80	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1	0	
81	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1	0	
82	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1	0	
83	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	0	
84	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	0	
85	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1	0	
86	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1	0	
87	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	0	



№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
88	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	0	
89	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	0	
90	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	0	
91	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	0	
92	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	0	
93	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	0	
94	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	0	
95	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1	0	
96	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1	0	
97	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	0	
98	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	0	
99	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры]]	1	0	
100	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры]]	1	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
101	[[Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени]]	1	1	
102	[[Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени]]	1	1	
Добавить строку				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
1	[[Из истории развития физической культуры в России]]	1	0	
2	[[Из истории развития национальных видов спорта]]	1	0	
3	[[Самостоятельная физическая подготовка]]	1	0	
4	[[Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма]]	1	0	
5	[[Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности]]	1	0	
6	[[Правила предупреждения травм на уроках физической культуры]]	1	0	
7	[[Оказание первой помощи на занятиях физической культуры]]	1	0	
8	[[Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела]]	1	0	
9	[[Закаливание организма]]	1	0	
10	[[Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений]]	1	0	
11	[[Акробатическая комбинация]]	1	0	
12	[[Акробатическая комбинация]]	1	0	
13	[[Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания]]	1	0	
14	[[Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания]]	1	0	
15	[[Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку]]	1	0	
16	[[Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку]]	1	0	
17	[[Обучение опорному прыжку]]	1	0	
18	[[Обучение опорному прыжку]]	1	0	
19	[[Упражнения на гимнастической перекладине]]	1	0	
20	[[Упражнения на гимнастической перекладине]]	1	0	
21	[[Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине]]	1	0	
22	[[Танцевальные упражнения «Летка-енка»]]	1	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
23	[[Танцевальные упражнения «Летка-енка»]]	1	0	
24	[[Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой]]	1	0	
25	[[Упражнения в прыжках в высоту с разбега]]	1	0	
26	[[Упражнения в прыжках в высоту с разбега]]	1	0	
27	[[Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания]]	1	0	
28	[[Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания]]	1	1	
29	[[Беговые упражнения]]	1	0	
30	[[Беговые упражнения]]	1	0	
31	[[Метание малого мяча на дальность]]	1	0	
32	[[Метание малого мяча на дальность]]	1	1	
33	[[Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой]]	1	0	
34	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения]]	1	0	
35	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения]]	1	0	
36	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения]]	1	0	
37	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения]]	1	1	
38	[[Имитационные упражнения в передвижении на лыжах]]	1	0	
39	[[Имитационные упражнения в передвижении на лыжах]]	1	0	
40	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона]]	1	0	
41	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона]]	1	0	
42	[[Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона]]	1	1	
43	[[Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации]]	1	0	
44	[[Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации]]	1	1	
45	[[Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне]]	1	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
46	[[Подводящие упражнения]]	1	0	
47	[[Подводящие упражнения]]	1	0	
48	[[Подводящие упражнения]]	1	0	
49	[[Упражнения с плавательной доской]]	1	0	
50	[[Упражнения с плавательной доской]]	1	0	
51	[[Упражнения в скольжении на груди]]	1	0	
52	[[Упражнения в скольжении на груди]]	1	0	
53	[[Плавание кролем на спине в полной координации]]	1	0	
54	[[Плавание кролем на спине в полной координации]]	1	0	
55	[[Упражнения в плавании способом кроль]]	1	0	
56	[[Упражнения в плавании способом кроль]]	1	0	
57	[[Упражнения в плавании способом кроль]]	1	0	
58	[[Упражнения в плавании способом кроль]]	1	1	
59	[[Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми]]	1	0	
60	[[Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»]]	1	0	
61	[[Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»]]	1	0	
62	[[Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»]]	1	0	
63	[[Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»]]	1	0	
64	[[Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»]]	1	0	
65	[[Разучивание подвижной игры «Паровая машина»]]	1	0	
66	[[Разучивание подвижной игры «Паровая машина»]]	1	0	
67	[[Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»]]	1	0	
68	[[Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»]]	1	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
69	[[Упражнения из игры волейбол]]	1	0	
70	[[Упражнения из игры волейбол]]	1	0	
71	[[Упражнения из игры баскетбол]]	1	0	
72	[[Упражнения из игры баскетбол]]	1	0	
73	[[Упражнения из игры футбол]]	1	0	
74	[[Упражнения из игры футбол]]	1	0	
75	[[Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени]]	1	0	
76	[[Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время]]	1	0	
77	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	0	
78	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	0	
79	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1	0	
80	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1	0	
81	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1	0	
82	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1	0	
83	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	0	
84	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты]]	1	0	
85	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1	0	
86	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты]]	1	0	
87	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
88	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	0	
89	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	0	
90	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	0	
91	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	0	
92	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	0	
93	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	0	
94	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	0	
95	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1	0	
96	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1	0	
97	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	0	
98	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	0	
99	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры]]	1	0	
100	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры]]	1	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
101	[[Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени]]	1	1	
102	[[Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени]]	1	1	
Добавить строку				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	