Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Большая Рязань муниципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
методическим объединением учителей начальных классов	Заместитель директора по УВР	Директор
Руководитель МО	_____Гавришова Л.Ю.	_____Инюткина Н.Г.
_____Карпенко Е.Ю.		Приказ № 46/1-од
Протокол №1 от «27» 08 2026 г.		от «28» августа 2026 г

ЭП

C=RU, O=ГБОУ ООШ с. Большая Рязань, CN=Инюткина Н.Г., E=cu_bryaz_stv@63edu.ru
место подписания
2026.08.28 10:58:13+04'00'

Адаптированная рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся с ОВЗ

(ТНР вариант 5.1)

1-4 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа (вариант 5.1) по физической культуре разработана на основе ФГОС НОО, требований к результатам освоения АООП НОО обучающихся с ОВЗ (вариант 5.1) начального общего образования ГБОУ ООШ села Большая Рязань с учетом федеральной программы начального общего образования по физической культуре для образовательных учреждений с русским языком обучения и программы общеобразовательных учреждений.

Вариант 5.1. предполагает, что обучающийся с ТНР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию сверстников с нормальным речевым развитием, находясь в их среде и в те же сроки обучения.

Дети с ОВЗ осваивают образовательную программу совместно с другими обучающимися. Согласно Письму Министерства образования и науки от 19 августа 2016 года №07- 3517 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», «образовательная организация может использовать как учебники для образовательных организаций, реализующих адаптированные образовательные программы, так и обычные учебники».

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с ТНР в соответствии:

1. с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО); требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным, предметным); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД);
2. адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР (вариант 5.1.)ГБОУ ООШ с. Большая Рязань;
3. индивидуального учебного плана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с ТНР (вар. 5.1) ГБОУ ООШ с. Большая Рязань.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа в 1-3 классах и 68 часов в 4 классе в каждой параллели. Структура содержания общеобразовательного предмета (курса) физической культуры в 1-4 классах начальной школы определена тематическими блоками (разделами):

знания о физической культуре;

физическое совершенствование;

спортивно-оздоровительная деятельность;

легкая атлетика;

гимнастика с элементами акробатики, лыжные гонки;

подвижные и спортивные игры; общеразвивающие упражнения.

Обучение в спортивном зале осуществляется в соответствии с требованиями САНПИН 2.4.2.2821-10, постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.05.2019, САНПИН 2.4.2.3286-15 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В начале каждого полугодия проводится инструктаж по технике безопасности.

Программа составлена для обучающихся, имеющих задержку психического развития.

Обучающиеся испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебной программы, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия, познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля. У обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. В связи с этим в основу разработки и реализации адаптивной программы обучающихся с

задержкой психического развития заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Дифференцированный подход обеспечивает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Вариант программы создан и реализуется в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ:

- структура адаптивной программы;
- условия реализации адаптивной программы;
- результаты освоения адаптивной программы.

Применение дифференцированного подхода к созданию и реализации программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием программы.

В контексте разработки адаптированной программы обучающихся с ТНР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

-придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

-прочное усвоение учащимися знаний и опыта разнообразной деятельности, и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;

-существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения.

Принципы	Методы реализации на уроке
Динамичность восприятия	Задания по степени нарастания трудности; включение в урок заданий, предполагающих различный доминантный характер; смена видов деятельности
Продуктивная обработка информации	Задания, предполагающие самостоятельную обработку информации; дозированная поэтапная помощь педагога; перенос способа обработки информации на свое индивидуальное задание

Развитие и коррекция высших психических функций	Включение в урок специальных упражнений по коррекции высших психических функций; задания с опорой на несколько анализаторов.
Мотивация к учению	Постановка законченных инструкций; включение в урок современных реалий; создание условий для достижения учебного результата, а не получения оценки; проблемные задания, познавательные вопросы; развернутая словесная оценка.

При разработке и реализации адаптированной рабочей программы для учащихся с задержкой психического развития учитываются следующие специфические образовательные потребности:

– особая пространственная и временная организация образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ТНР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);

– гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;

– упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;

– организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

- Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.
- Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.
- Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.
- Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.
- Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.
- Физические упражнения.
- Упражнения по видам разминки.
- Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с

продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

- Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).
- Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.
- Подводящие упражнения.
- Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).
- Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.
- Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.
- Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.
- Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.
- Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.
- Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.
- Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.
- Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.
- Организующие команды и приёмы.
- Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

- **2 КЛАСС**
- Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.
- Упражнения по видам разминки.
- Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища

вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

- Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.
- Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).
- Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).
- Подводящие упражнения, акробатические упражнения.
- Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.
- Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом
- Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.
- Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.
- Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.
- Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.
- Пример:
- Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.
- Пример:
- Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.
- Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

– Плавательная подготовка.
– Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.
– Основная гимнастика.
– Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.
– Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально.
– Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.
– Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.
– Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.
–Игры и игровые задания и эстафеты.
– Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.
– Организующие команды и приёмы.
– Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

– **3 КЛАСС**
– Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.
– Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.
– Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.
– Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.
– Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.
– Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.
– Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.
– Организующие команды и приёмы.
– Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и

налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.
- Спортивно-оздоровительная деятельность.
- Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.
- Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.
- Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).
- Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.
- Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.
- Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).
- Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.
- Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.
- Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.
- Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

- **4 КЛАСС**
- Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).
- Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.
- Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.
- Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.
- Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.
- Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.
- Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре. Спортивно-оздоровительная деятельность.
- Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

- Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).
- Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.
- Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.
- Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.
- Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.
- Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).
- Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).
- Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.
- Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.
- Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.
- Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.
- Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.
- Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1) патриотического воспитания:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

2) гражданского воспитания:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5) экологического воспитания:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра

видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения ***в 1 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении

физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг. Спортивно-

оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

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	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5			Поле для свободного ввода
2.3	Строевые команды и построения	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			Поле для свободного ввода

1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	20			Поле для свободного ввода
1.3	Организующие команды и приёмы	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	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	5			Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	48			Поле для свободного ввода

1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10			Поле для свободного ввода
1.3	Организующие команды и приёмы	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24	2		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	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	5			Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	6			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	38			Поле для свободного ввода

1.2	Игры и игровые задания	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		48			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Спортивные упражнения	12			Поле для свободного ввода
2.3	Туристические физические упражнения	4			Поле для свободного ввода
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6	2		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	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	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	15			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		15			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	20			Поле для свободного ввода
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	5			Поле для свободного ввода
1.3	Игры и игровые задания	6			Поле для свободного

					ввода
Итого по разделу		31			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	3			Поле для свободного ввода
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	2			Поле для свободного ввода
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	4			Поле для свободного ввода
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	6			Поле для свободного ввода
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	4	2		Поле для свободного ввода
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			Поле для свободного ввода
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	2			Поле для свободного ввода

Итого по разделу	24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ на уроке ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				
2	Чем отличается ходьба от бега	1				
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной	1				

	скоростью передвижения					
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				
13	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				
14	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				
15	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				
16	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				
17	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				
18	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				
19	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				
20	Разучивание выполнения прыжка в	1				

	длину с места					
21	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				
24	Обучение способам организации игровых площадок	1				
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				
26	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
28	Обучение способам организации игровых площадок	1				

29	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
30	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				
31	Правила поведения на уроках физической культуры	1				
32	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				
33	Исходные положения в физических упражнениях	1				
34	Учимся гимнастическим упражнениям	1				
35	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				
36	Акробатические упражнения, основные техники	1				
37	Акробатические упражнения, основные техники	1				
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				
39	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				
40	Способы построения и повороты стоя на месте	1				

41	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				
42	Гимнастические упражнения с мячом	1				
43	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				
44	Гимнастические упражнения в прыжках	1				
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
46	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				
47	Подъем ног из положения лежа на животе	1				
48	Сгибание рук в положении упор лежа	1				
49	Разучивание прыжков в группировке	1				
50	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
52	Современные физические упражнения	1				

53	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				
55	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				
57	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				
58	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				
59	Упражнения в передвижении на лыжах	1				
60	Упражнения в передвижении на лыжах	1				
61	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				
62	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				
63	Техника ступающего шага во время передвижения	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				

65	Техника ступающего шага во время передвижения	1				
66	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				
67	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				
68	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				
69	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1				
71	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
72	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
73	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
74	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
75	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				
76	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				

77	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
78	Подвижные игры Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				
79	Обучение способам организации игровых площадок	1				
80	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
81	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
82	Считалки для подвижных игр	1				
83	Что такое физическая культура	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				
85	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				
86	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				
88	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				

89	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1				

	Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				
2	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
3	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
4	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
5	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
6	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				
7	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1			
8	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
9	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
10	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
11	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				

12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
13	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				
14	Бег с поворотами и изменением направлений	1				
15	Бег с поворотами и изменением направлений	1				
16	Сложно координированные беговые упражнения	1				
17	Сложно координированные беговые упражнения	1				
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
21	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
23	Подвижные игры на развитие равновесия	1				
24	Подвижные игры на развитие равновесия	1				
25	Дневник наблюдений по физической культуре	1				
26	Гибкость как физическое качество	1				
27	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				
28	Строевые упражнения и команды	1				
29	Строевые упражнения и команды	1				
30	Прыжковые упражнения	1				
31	Прыжковые упражнения	1				
32	Гимнастическая разминка	1				
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
34	Ходьба на гимнастической скамейке	1				

35	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
36	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
37	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
38	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				
39	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
40	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
41	Танцевальные гимнастические движения	1				
42	Танцевальные гимнастические движения	1				
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
45	Закаливание организма	1				

46	Утренняя зарядка	1				
47	Составление комплекса утренней зарядки	1				
48	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				
49	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				
50	Спуск с горы в основной стойке	1				
51	Спуск с горы в основной стойке	1				
52	Подъем лесенкой	1				
53	Подъем лесенкой	1				
54	Спуски и подъёмы на лыжах	1				
55	Спуски и подъёмы на лыжах	1				
56	Торможение лыжными палками	1				
57	Торможение лыжными палками	1				
58	Торможение падением на бок	1				
59	Торможение падением на бок	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
62	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением	1				

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
67	Развитие координации движений	1				
68	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
69	Игры с приемами баскетбола	1				
70	Игры с приемами баскетбола	1				
71	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
72	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
73	Бросок мяча в колонне и неудобный	1				

	бросок					
74	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
75	Прием «волна» в баскетболе	1				
76	Прием «волна» в баскетболе	1				
77	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
78	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
79	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
80	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
81	Футбольный бильярд	1				
82	Футбольный бильярд	1				
83	Бросок ногой	1				
84	Бросок ногой	1				
85	Развитие координации движений	1				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1			
87	Зарождение Олимпийских игр	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
89	Выносливость как физическое качество	1				

90	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				
91	Современные Олимпийские игры	1				
92	Физическое развитие	1				
93	Физические качества	1				
94	Сила как физическое качество	1				
95	Быстрота как физическое качество	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				
97	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	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				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				
2	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				
3	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				
4	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
5	Прыжок в длину с разбега	1				
6	Прыжок в длину с разбега	1				
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
8	Броски набивного мяча	1				
9	Броски набивного мяча	1				
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и	1				

	метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
11	Челночный бег	1				
12	Челночный бег	1				
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1			
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
16	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
17	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
21	Дозировка физических нагрузок	1				

22	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
23	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
24	Виды физических упражнений	1				
25	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
26	Строевые команды и упражнения	1				
27	Строевые команды и упражнения	1				
28	Лазанье по канату	1				
29	Лазанье по канату	1				
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
31	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
32	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				
33	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				

	Эстафеты					
34	Передвижения по гимнастической стенке	1				
35	Передвижения по гимнастической стенке	1				
36	Прыжки через скакалку	1				
37	Прыжки через скакалку	1				
38	Ритмическая гимнастика	1				
39	Ритмическая гимнастика	1				
40	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
41	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
42	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
43	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
46	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
50	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
51	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
52	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
53	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
54	Повороты на лыжах способом	1				

	переступания в движении					
55	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				
56	Повороты на лыжах способом переступания	1				
57	Повороты на лыжах способом переступания	1				
58	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
59	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
60	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				
61	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
64	Спортивная игра баскетбол	1				
65	Спортивная игра баскетбол	1				
66	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
67	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и	1				

	передача мяча двумя руками					
68	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
69	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
70	Спортивная игра волейбол	1				
71	Спортивная игра волейбол	1				
72	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
73	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
74	Спортивная игра футбол	1				
75	Спортивная игра футбол	1				
76	Подвижные игры с приемами футбола	1				
77	Подвижные игры с приемами футбола	1				
78	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
79	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
80	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1			
86	Закаливание организма под душем	1				
87	История появления современного спорта	1				
88	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				
89	Футбол в школе. Ведение	1				

90	Футбол в школе. Удары	1				
91	Футбол в школе. Прием	1				
92	Футбол в школе. Финты	1				
93	Футбол в школе. Эстафеты	1				
94	Футбол в школе. Игра1*1	1				
95	Футбол в школе. Игра 2*2	1				
96	Футбол в школе .Игра 3*3	1				
97	Футбол в школе. Мини-футбол	1				
98	Футбол в школе. Мини-футбол	1				
99	Футбол в школе. Мини-футбол	1				
100	Футбол в школе. Фестиваль	1				
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				
2	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
8	Беговые упражнения	1				
9	Беговые упражнения	1				
10	Метание малого мяча на дальность	1				
11	Метание малого мяча на дальность	1				
12	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				

13	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1			
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				
20	Акробатическая комбинация	1				
21	Акробатическая комбинация	1				
22	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега	1				

	способом напрыгивания					
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
26	Обучение опорному прыжку	1				
27	Обучение опорному прыжку	1				
28	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				
33	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				
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1				

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
39	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				

42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
44	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				
45	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
48	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
49	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				
50	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на	1				

	лыжах 1 км. Эстафеты					
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
53	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				
54	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
55	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
56	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
57	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
58	Упражнения из игры волейбол	1				
59	Упражнения из игры волейбол	1				
60	Упражнения из игры баскетбол	1				
61	Упражнения из игры баскетбол	1				
62	Упражнения из игры футбол	1				
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
64	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
65	Разучивание подвижной игры «Паровая	1				

	машина»					
66	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0		

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка устного ответа:

Оценка «5» *ставится в том случае, если ученик:*

- полно раскрыл содержание материала в объёме, предусмотренном программой учебником;
- изложил материал грамотным языком, точно используя научную терминологию символику, в определённой логической последовательности;
- показал умение иллюстрировать теорию конкретными примерами;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов;
- отвечал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или выкладках, которые ученик легко исправил после замечания учителя.

Оценка «4» *ставится, если ответ в основном удовлетворяет требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:*

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- допущены один - два недочёта при освещении основного содержания ответа, исправлены после замечания учителя;
- изложение теоретического материала не подкреплено примерами.

Оценка «3» *ставится в следующих случаях:*

- неполно раскрыто содержание материала (содержание изложено фрагментарно, не всегда последовательно), но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, после нескольких наводящих вопросов учителя;
- ученик не справился с применением теории в новой ситуации, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме.

Оценка «2» *ставится в следующих случаях:*

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание учеником большей или наиболее важной частью учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов учителя.

Оценка выполнения учебного норматива:

Оценка «5» *ставится в том случае, если ученик:*

– двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

Оценка «4» *ставится в том случае, если ученик:*

– двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

Оценка «3» *ставится в том случае, если ученик:*

– двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

Оценка «2» *ставится в том случае, если ученик:*

– двигательное действие норматива не выполнено

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Оценка «5» *ставится в том случае, если ученик:*

– двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» *ставится в том случае, если ученик:*

– двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» *ставится в том случае, если ученик:*

– двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» *ставится в том случае, если ученик:*

– двигательное действие не выполнено.