

Управление образования администрации Карагайского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Карагайская средняя общеобразовательная школа № 2»

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО

*Н. В. Кайгородова*

Н. В. Кайгородова  
Протокол № 1  
от 26 августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР

*Л. И. Фоминых*

Л. И. Фоминых  
26 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

*В. А. Новицкая*

В. А. Новицкая  
Приказ №201  
от 30 августа 2024 г.



**АДАптированная  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся с ЗПР (7.1, 7.2)

1 - 4 классы

с. Карагай, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе основной общеобразовательной программы начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2) для обучающихся 1 – 4 классов (ID 482122). Программа ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 272 часа: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **РАЗДЕЛ I. Планируемые результаты изучения учебного курса**

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта ;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправлений;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры ;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движения, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела) развитие основных физических качеств;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техник) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях. В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Знания о физической культуре**

### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:** выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

**Выпускник получит возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Выпускник научится:** выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств

(силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая скамья); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; теоретическим представлениям о плавании, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах.

## **РАЗДЕЛ II Содержание учебного предмета**

В разделе описывается содержание предмета «Физическая культура» в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). В разделе «Знания о физической культуре» представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО. Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля. Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия

из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью». «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

### **Физическая культура**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека (теория). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований, история создания и развития ВФСК ГТО (БГТО). Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия.

**1 класс** - Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время

выполнения физических упражнений. Выполнение дополнительных комплексов и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

**2 класс** - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

Выполнение дополнительных комплексов и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

**3 класс** - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля; рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры Пионербол;

Выполнение дополнительных комплексов и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

**4 класс** - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля; рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека, правила обгона на лыжне. Выполнение дополнительных комплексов и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

### **Физическое совершенствование**

В разделе «Физическое совершенствование» формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

**1 класс** - Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**2 класс** - строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (скамьи), выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесой одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, вращение обруча, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-ходах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с кубиками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

**3 класс**- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

**4 класс** - выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), проходить станции круговой тренировки, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с кубиками, гимнастическими палками, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

### **Лёгкая атлетика.**

**1 класс** - Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**2 класс** - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 × 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

**3 класс** - технике высокого старта, технике метания мяча на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

**4 класс** - пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

#### **Лыжная подготовка.**

**1 класс** - Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**2 класс** - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

**3 класс** - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

**4 класс** - передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом без палок, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить

«плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».

### **Подвижные и спортивные игры.**

**1 класс** - На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**2 класс** - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки - дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи - вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**3 класс** - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки - дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Пе-рестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**4 класс** - выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в

подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки - дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

### **Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики.** Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с

предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики** Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжной подготовки.** Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком); комплексы общеразвивающие упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	Средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения. Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению. Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

### НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

#### I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс

##### Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во)	5	6	13	4	5	11

	раз)						
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

## НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

### II СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 9-10 лет)

#### 3-4 класс Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							

1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.  
Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

### Раздел III ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольн	Практические

			<b>ые работы</b>	<b>работы</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2	0	1
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Режим дня школьника	1	0	1
Итого по разделу		1		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Гигиена человека	1	0	1
1.2	Осанка человека	1	0	1
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14
2.2	Лыжная подготовка	17	0	17
2.3	Легкая атлетика	6	0	6
2.4	Подвижные и спортивные игры	8	0	8
Итого по разделу		45		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	2	13
Итого по разделу		15		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	<b>2</b>	<b>63</b>

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3
Итого по разделу		3		
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	4
Итого по разделу		4		
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	1
Итого по разделу		3		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13
2.2	Лыжная подготовка	17	1	16
2.3	Легкая атлетика	4	1	3
2.4	Подвижные игры	10	0	10
Итого по разделу		45		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	2	11
Итого по разделу		13		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	61

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1
2.3	Физическая нагрузка	2	0	1
Итого по разделу		4		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Закаливание организма	1	0	1
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	4	1	3
2.2	Легкая атлетика	8	1	3
2.3	Лыжная подготовка	12	1	11
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16
Итого по разделу		40		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	2	18
Итого по разделу		20		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>5</b>	<b>55</b>

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2
Итого по разделу		5		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1
1.2	Закаливание организма	1	0	1
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Легкая атлетика	5	1	4
2.2	Лыжная подготовка	15	1	14
2.3	Подвижные и спортивные игры	9	0	9
2.4	Гимнастика с элементами акробатики	7	1	6
Итого по разделу		36		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	2	21
Итого по разделу		23		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>5</b>	<b>61</b>



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	0	04.09.2023
2	Современные физические упражнения. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	06.09.2023
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	11.09.2023
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	1	13.09.2023
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	18.09.2023
6	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	20.09.2023
7	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	25.09.2023
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	27.09.2023
9	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	02.10.2023

10	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	04.10.2023
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	09.10.2023
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	11.10.2023
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	16.10.2023
14	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	18.10.2023
15	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	23.10.2023
16	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	25.10.2023
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Техника безопасности на уроках гимнастики	1	0	1	06.11.2023
18	Исходные положения в физических упражнениях. Перекаты	1	0	1	08.11.2023
19	Учимся гимнастическим упражнениям. Кувырок вперёд.	1	0	1	13.11.2023
20	Акробатические упражнения, основные техники. Стойка на лопатках. Мост. Стойка на голове	1	0	1	15.11.2023

21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Вращение обруча	1	0	1	20.11.2023
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	22.11.2023
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	27.11.2023
24	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	29.11.2023
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	04.12.2023
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	06.12.2023
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	11.12.2023
28	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	13.12.2023
29	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	18.12.2023
30	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	20.12.2023
31	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	25.12.2023
32	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	27.12.2023
33	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	08.01.2024
34	Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Строевые упражнения с лыжами в	1	0	1	10.01.2024

	руках				
35	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	15.01.2024
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	17.01.2024
37	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	22.01.2024
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	24.01.2024
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	29.01.2024
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	31.01.2024
41	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	05.02.2024
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	07.02.2024
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	12.02.2024
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	14.02.2024
45	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	19.02.2024
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	21.02.2024
47	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание	1	0	1	18.03.2024

	одновременного отталкивания двумя ногами				
48	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	20.03.2024
49	Разучивание прыжков в группировке. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	25.03.2024
50	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	27.03.2024
51	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	08.04.2024
52	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	10.04.2024
53	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	15.04.2024
54	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	17.04.2024
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	22.04.2024
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	24.04.2024
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	29.04.2024
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1	0	1	02.05.2024

	Подвижные игры				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	06.05.2024
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	09.05.2024
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	13.05.2024
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	15.05.2024
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	20.05.2024
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	22.05.2024
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1	0	1	27.05.2024

	3*10м. Подвижные игры				
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	29.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	65	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	05.09.2023
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	07.09.2023
3	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	12.09.2023
4	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	0	1	14.09.2023
5	Физическое развитие. Физические качества. Игры с приёмами баскетбола	1	0	1	19.09.2023
6	Сила как физическое качество. Игры с приёмами баскетбола	1	0	1	21.09.2023
7	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	1	26.09.2023
8	Быстрота как физическое качество. Игры с приёмами баскетбола	1	0	1	28.09.2023
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	03.10.2023

	ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	05.10.2023
11	Выносливость как физическое качество. Круговая тренировка	1	0	1	10.10.2023
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	12.10.2023
13	Гибкость как физическое качество. Круговая тренировка	1	0	1	17.10.2023
14	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	19.10.2023
15	Дневник наблюдений по физической культуре. Развитие координации движений	1	0	1	24.10.2023
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	26.10.2023
17	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд, кувырок вперёд с трёх шагов. Кувырок вперёд с разбега	1	0	1	02.11.2023
18	Закаливание организма. Утренняя зарядка.	1	0	1	09.11.2023

	Составление комплекса утренней зарядки				
19	Стойка на лопатках, мост, стойка на голове	1	0	1	14.11.2023
20	Строевые упражнения и команды. Висы	1	0	1	16.11.2023
21	Строевые упражнения и команды. Вращение обруча	1	0	1	21.11.2023
22	Прыжковые упражнения	1	0	1	23.11.2023
23	Гимнастическая разминка	1	0	1	28.11.2023
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	30.11.2023
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	05.12.2023
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	07.12.2023
27	Круговая тренировка	1	0	1	12.12.2023
28	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	14.12.2023
29	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	19.12.2023
30	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	21.12.2023
31	Контрольный урок по гимнастике. Подвижные игры на развитие равновесия	1	1	0	26.12.2023
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1	0	1	28.12.2023

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	09.01.2024
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	11.01.2024
35	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	16.01.2024
36	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	18.01.2024
37	Подъём лесенкой	1	0	1	23.01.2024
38	Подъём лесенкой	1	0	1	25.01.2024
39	Подъём лесенкой	1	0	1	30.01.2024
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	01.02.2024
41	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	06.02.2024
42	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	08.02.2024
43	Торможение лыжными палками	1	0	1	13.02.2024
44	Торможение лыжными палками	1	0	1	15.02.2024
45	Бег на лыжах 1 км.	1	0	1	20.02.2024
46	Торможение падением набок	1	0	1	22.02.2024
47	Торможение падением на бок	1	0	1	27.02.2024
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	29.02.2024

49	Контрольный урок по лыжной подготовке. Бег на лыжах 1 км на время	1	1	0	05.03.2024
50	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	07.03.2024
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	12.03.2024
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	14.03.2024
53	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	19.03.2024
54	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	21.03.2024
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	02.04.2024
56	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	04.04.2024
57	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	09.04.2024
58	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	11.04.2024
59	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	16.04.2024
60	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	18.04.2024
61	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	23.04.2024
62	Футбольный бильярд	1	0	1	30.04.2024
63	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	07.05.2024

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	10.05.2024
65	Бросок ногой	1	0	1	02.05.2024
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	14.05.2024
67	Контрольный урок по лёгкой атлетике. Бег 1000м.	1	1	0	23.05.2024
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0	30.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	06.09.2023
2	Физическая культура у древних народов	1	0	1	08.09.2023
3	История появления современного спорта	1	0	1	13.09.2023
4	Виды физических упражнений	1	0	1	15.09.2023
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	20.09.2023
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	22.09.2023
7	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	27.09.2023
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	29.09.2023
9	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	04.10.2023
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1	0	1	06.10.2023

	перекладине 90см. Эстафеты				
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	11.10.2023
12	Закаливание организма под душем. Круговая тренировка	1	0	1	13.10.2023
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	18.10.2023
14	Дыхательная и зрительная гимнастика. Круговая тренировка	1	0	1	20.10.2023
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	25.10.2023
16	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	1	27.10.2023
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Передвижения по гимнастической скамейке. Строевые команды и упражнения	1	0	1	08.11.2023
18	Подвижные игры с элементами спортивных	1	0	1	10.11.2023

	игр: парашютисты, стрелки				
19	Строевые команды и упражнения. Кувыровперёд, кувырок вперёд через препятствие	1	0	1	15.11.2023
20	Техника безопасности игры в "баскетбол". Спортивная игра баскетбол	1	0	1	17.11.2023
21	Прыжки через скакалку	1	0	1	22.11.2023
22	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	24.11.2023
23	Кувырки назад. Стойка на голове. Стойка на руках	1	0	1	29.11.2023
24	Беговые упражнения с координационной сложностью. Круговая тренировка	1	0	1	01.12.2023
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	06.12.2023
26	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	08.12.2023
27	Броски набивного мяча. Варианты вращения обруча	1	0	1	13.12.2023
28	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	15.12.2023
29	Контрольный урок по гимнастике.	1	1	0	20.12.2023
30	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	22.12.2023

31	Челночный бег	1	0	1	27.12.2023
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	28.12.2023
33	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	29.12.2023
34	Контрольный урок - Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	1	0	30.12.2023
35	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	09.01.2024
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	09.01.2024
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	16.01.2024
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	16.01.2024
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	23.01.2024
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	26.01.2024
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	30.01.2024

42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	30.01.2024
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	06.02.2024
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	06.02.2024
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	13.02.2024
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	13.02.2024
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	20.02.2024
48	Контрольный урок. Бег на лыжах 1 км.	1	1	0	20.02.2024
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	27.02.2024
50	Спортивная игра волейбол	1	0	1	27.02.2024
51	Спортивная игра волейбол	1	0	1	05.03.2024
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	05.03.2024
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	12.03.2024
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1	0	1	12.03.2024

	виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	19.03.2024
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	19.03.2024
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	02.04.2024
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	04.04.2024
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	09.04.2024
60	Спортивная игра футбол	1	0	1	12.04.2024
61	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	19.04.2024
62	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	23.04.2024

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				
63	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	26.04.2024
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	30.04.2024
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	03.05.2024
66	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	10.05.2024
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	1	0	17.05.2024
68	Контрольный урок по лёгкой атлетике. Бег 1000м.	1	1	0	24.05.2024
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	01.09.2023
2	Из истории развития национальных видов спорта. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	04.09.2023
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	08.09.2023
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	07.09.2023
5	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	11.09.2023
6	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1	15.09.2023
7	Освоение правил и	1	0	1	

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				18.09.2023
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	1	0	1	22.09.2023
9	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	1	29.09.2023
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	02.10.2023
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	06.10.2023
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	09.10.2023

13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	13.10.2023
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	16.10.2023
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	20.10.2023
16	Контрольный урок по лёгкой атлетике. Бег 1000м на время	1	0	1	06.11.2023
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	27.10.2023
18	Акробатическая комбинация. Кувырки вперёд, назад	1	0	1	10.11.2023
19	Акробатическая комбинация. Стойка на голове , стойка на руках.	1	0	1	13.11.2023
20	Круговая тренировка	1	0	1	20.11.2023
21	Акробатическая комбинация. Мост, перевороты.	1	0	1	17.11.2023
22	Круговая тренировка	1	0	1	24.11.2023
23	Предупреждение	1	0	1	

	травматизма на занятиях подвижными играми				27.11.2023
24	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	01.12.2023
25	Беговые упражнения	1	0	1	08.12.2023
26	Беговые упражнения	1	0	1	11.12.2023
27	Беговые упражнения	1	0	1	15.12.2023
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	18.12.2023
29	Контрольный урок по гимнастике.	1	1	0	04.12.2023
30	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	22.12.2023
31	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	25.12.2023
32	Контрольный урок-Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	1	0	29.12.2023
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	08.01.2024
34	Передвижение на лыжах	1	0	1	08.01.2024

	одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения				
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	15.01.2024
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	15.01.2024
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	22.01.2024
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	22.01.2024
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	29.01.2024
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	29.01.2024
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	05.02.2024
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	05.02.2024

	с небольшого склона				
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	12.02.2024
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	12.02.2024
45	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	19.02.2024
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	19.02.2024
47	Бег на лыжах 1 км.	1	0	1	26.02.2024
48	Бег на лыжах 1 км.	1	0	1	04.03.2024
49	Бег на лыжах 1.5 км.	1	0	1	04.03.2024
50	Бег на лыжах 1.5 км.	1	0	1	11.03.2024
51	Контрольный урок по лыжной подготовке. Бег на лыжах 1 км на время.	1	1	0	11.03.2024
52	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	11.03.2024
53	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	18.03.2024
54	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	18.03.2024
55	Разучивание	1	0	1	

	подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»				25.03.2024
56	Упражнения из игры футбол	1	0	1	01.04.2024
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	08.04.2024
58	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	1	15.04.2024
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	15.04.2024
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	19.04.2024
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	22.04.2024

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	26.04.2024
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	29.04.2024
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	03.05.2024
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	06.05.2024
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	20.05.2024
67	Контрольный урок - Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1	1	0	27.05.2024

	ступени				
68	Контрольный урок по лёгкой атлетике. Бег 1000м.	1	1	0	30.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	59	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха ("Школа России")

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061663

Владелец Шмань Светлана Николаевна

Действителен с 01.10.2024 по 01.10.2025