

**Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и молодежной политики Свердловской
области
Орган местного самоуправления Управление образованием
Полевского городского округа
МБОУ ПГО "СОШ № 14"**

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ПГО
«СОШ № 14»
И.А.Харланов
Приказ № 179-д от
30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся с умственной отсталостью

1 – 4 классы

Полевской, 2023 год

Пояснительная записка

Основная цель изучения предмета Физическая культура заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности; формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Содержание программы отражено в пяти разделах:

"Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся: Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия:

физическая культура,
физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки. Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину

и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание". Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка:
Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).
Практический материал.

Подвижные игры:

коррекционные игры;

игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Общее число часов для изучения физической культуры - 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю),

Программа составлена с учетом рабочей программы воспитания школы.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях;

знание основных строевых команд;

подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | | | |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | | | |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | | | |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | | | |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 | | | |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 | | | |
| Итого по разделу | | 67 | | | |

| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | |
|--|--|----|---|---|
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 | | |
| Итого по разделу | | 26 | | |
| 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 | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 | | | |
| Итого по разделу | | 9 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | | | |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | | | |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | | | |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 | | | |
| 2.4 | Подвижные игры | 19 | | | |
| Итого по разделу | | 59 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|-----|---|---|--|
| Итого по разделу | 28 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | | | |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | | | |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | | | |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 16 | | | |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 | | | |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | | | |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 12 | | | |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 | | | |

| | | | | | |
|--|--|-----|---|---|--|
| Итого по разделу | | 66 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | | | |
| Итого по разделу | | 28 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 | | | |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | | | |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | | | |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 | | | |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | | | |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 14 | | | |

| | | | | | |
|--|--|-----|---|---|--|
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 16 | | | |
| Итого по разделу | | 65 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | | | |
| Итого по разделу | | 28 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 | | | | |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 | | | | |
| 3 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | | | | |
| 4 | Чем отличается ходьба от бега | 1 | | | | |
| 5 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | | | | |
| 6 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | | | | |
| 7 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | | | | |
| 8 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | | | | |
| 9 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | | | | |
| 10 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | | | | |
| 11 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 12 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | | | | |
| 13 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 | | | | |
| 14 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 | | | | |
| 15 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 | | | | |
| 16 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 | | | | |
| 17 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 | | | | |
| 18 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | | | | |
| 19 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 | | | | |
| 20 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 | | | | |
| 21 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 | | | | |
| 22 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 | | | | |
| 23 | Считалки для подвижных игр | 1 | | | | |
| 24 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | | | | |
| 25 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 26 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | | | | |
| 27 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 | | | | |
| 28 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | | | | |
| 29 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 | | | | |
| 30 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 | | | | |
| 31 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 | | | | |
| 32 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | | | | |
| 33 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | | | | |
| 34 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | | | | |
| 35 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 | | | | |
| 36 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 | | | | |
| 37 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 | | | | |
| 38 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 | | | | |
| 39 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 40 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 | | | | |
| 41 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 | | | | |
| 42 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 | | | | |
| 43 | Разучивание прыжков в группировке | 1 | | | | |
| 44 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 | | | | |
| 45 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | | | | |
| 46 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | | | | |
| 47 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | | | | |
| 48 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | | | | |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | | | | |
| 50 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | | | | |
| 51 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | | | | |
| 52 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | | | | |
| 53 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | | | | |
| 54 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 55 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | | | | |
| 56 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | | | | |
| 57 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | | | | |
| 58 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | | | | |
| 59 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | | | | |
| 60 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | | | | |
| 61 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | | | | |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | | | | |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | | | | |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 67 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | | | | |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | | | | |
| 69 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | | | | |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | | | | |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | | | | |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | | | | |
| 73 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | | | | |
| 74 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | | | | |
| 75 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | | | | |
| 76 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 | | | | |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 79 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | | | | |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | | | | | |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|--|
| | стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | | | | | |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 98 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 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 | Физическое развитие | 1 | | | | |
| 3 | Физические качества | 1 | | | | |
| 4 | Быстрота как физическое качество | 1 | | | | |
| 5 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | | | | |
| 6 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | | | | |
| 7 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | | | | |
| 8 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | | | | |
| 9 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | | | |
| 10 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | | | |
| 11 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | | | | |
| 12 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 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. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 20 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | | | | |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | | | | |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 24 | Сила как физическое качество | 1 | | | | |
| 25 | Гибкость как физическое качество | 1 | | | | |
| 26 | Развитие координации движений | 1 | | | | |
| 27 | Развитие координации движений | 1 | | | | |
| 28 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | | | | |
| 29 | Закаливание организма | 1 | | | | |
| 30 | Утренняя зарядка | 1 | | | | |
| 31 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 | | | | |
| 32 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | | | | |
| 33 | Строевые упражнения и команды | 1 | | | | |
| 34 | Строевые упражнения и команды | 1 | | | | |
| 35 | Прыжковые упражнения | 1 | | | | |
| 36 | Прыжковые упражнения | 1 | | | | |
| 37 | Гимнастическая разминка | 1 | | | | |
| 38 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | | | | |
| 39 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | | | | |
| 40 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | | | | |
| 41 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | | | | |
| 42 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | | | | |
| 43 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | | | | |
| 44 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | | | | |
| 45 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 46 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | | | | |
| 47 | Зарождение Олимпийских игр | 1 | | | | |
| 48 | Современные Олимпийские игры | 1 | | | | |
| 49 | Выносливость как физическое качество | 1 | | | | |
| 50 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | | | | |
| 51 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | | | | |
| 52 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | | | | |
| 53 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | | | | |
| 54 | Подъем лесенкой | 1 | | | | |
| 55 | Подъем лесенкой | 1 | | | | |
| 56 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | | | | |
| 57 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | | | | |
| 58 | Торможение лыжными палками | 1 | | | | |
| 59 | Торможение лыжными палками | 1 | | | | |
| 60 | Торможение падением на бок | 1 | | | | |
| 61 | Торможение падением на бок | 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 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 65 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | | | | |
| 66 | 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 | | | | |
| 67 | 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 | | | | |
| 68 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 69 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 70 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 71 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 72 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 73 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 74 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | |
| 75 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | |
| 76 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | | | | |
| 77 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | | | | |
| 78 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 | | | | |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | | | | | |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | | |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | | |
| 83 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | | | | |
| 84 | Игры с приемами баскетбола | 1 | | | | |
| 85 | Игры с приемами баскетбола | 1 | | | | |
| 86 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | | | | |
| 87 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | | | | |
| 88 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | | | | |
| 89 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | | | | |
| 90 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | | | | |
| 91 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | | | | |
| 92 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|--|--|
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 95 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | | | | |
| 96 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | | | | |
| 97 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | | | | |
| 98 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | | | | |
| 99 | Футбольный бильярд | 1 | | | | |
| 100 | Футбольный бильярд | 1 | | | | |
| 101 | Бросок ногой | 1 | | | | |
| 102 | Бросок ногой | 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 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | | | | |
| 3 | История появления современного спорта | 1 | | | | |
| 4 | Виды физических упражнений | 1 | | | | |
| 5 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | | | |
| 6 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | | | |
| 7 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 9 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | | | | |
| 10 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | | | | |
| 11 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | | | |
| 12 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 13 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 | | | | |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | | |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | | |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | | | |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | | | |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | | | |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | | | |
| 20 | Челночный бег | 1 | | | | |
| 21 | Челночный бег | 1 | | | | |
| 22 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 | | | | |
| 23 | Броски набивного мяча | 1 | | | | |
| 24 | Броски набивного мяча | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 25 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 | | | | |
| 26 | Закаливание организма под душем | 1 | | | | |
| 27 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | | |
| 28 | Строевые команды и упражнения | 1 | | | | |
| 29 | Строевые команды и упражнения | 1 | | | | |
| 30 | 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 | | | | |
| 31 | 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 | | | | |
| 32 | Лазанье по канату | 1 | | | | |
| 33 | Лазанье по канату | 1 | | | | |
| 34 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | |
| 35 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 36 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | | | |
| 37 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | | | |
| 38 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | | | | |
| 39 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | | | | |
| 40 | Прыжки через скакалку | 1 | | | | |
| 41 | Прыжки через скакалку | 1 | | | | |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 44 | Ритмическая гимнастика | 1 | | | | |
| 45 | Ритмическая гимнастика | 1 | | | | |
| 46 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | | | |
| 47 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | | | |
| 48 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | | | | |
| 49 | Танцевальные упражнения из танца полька | 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 переступания в движении | 1 | | | | |
| 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 | Правила поведения в бассейне | 1 | | | | |
| 65 | Разучивание специальных плавательных упражнений | 1 | | | | |
| 66 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 | | | | |
| 67 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 | | | | |
| 68 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание | 1 | | | | |
| 69 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание | 1 | | | | |
| 70 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 | | | | |
| 71 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 | | | | |
| 72 | Упражнения в плавании брассом | 1 | | | | |
| 73 | Упражнения в плавании брассом | 1 | | | | |
| 74 | Упражнения в плавании дельфином | 1 | | | | |
| 75 | Упражнения в плавании дельфином | 1 | | | | |
| 76 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 78 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | | | | |
| 79 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | | | | |
| 80 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | | | |
| 81 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | | | |
| 82 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | | | |
| 83 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | | | |
| 84 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | | | |
| 85 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | | | |
| 86 | Спортивная игра волейбол | 1 | | | | |
| 87 | Спортивная игра волейбол | 1 | | | | |
| 88 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | | | |
| 89 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | | | |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|--|
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 94 | Спортивная игра футбол | 1 | | | | |
| 95 | Спортивная игра футбол | 1 | | | | |
| 96 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | | | |
| 97 | Подвижные игры с приемами футбола | 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. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 100 | Дозировка физических нагрузок | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|--|--|
| 101 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | | | | |
| 102 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | |

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 | | | | |
| 2 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 | | | | |
| 3 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | | | |
| 4 | Беговые упражнения | 1 | | | | |
| 5 | Беговые упражнения | 1 | | | | |
| 6 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 7 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 8 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 | | | | |
| 9 | Метание малого мяча на дальность | 1 | | | | |
| 10 | Метание малого мяча на дальность | 1 | | | | |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | | | | | |
| 13 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | | | | |
| 14 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | | | | |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | | |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | | |
| 17 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | | | | |
| 18 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | | | | |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | | | |
| 20 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | | | |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | | | |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | | | | | |
| 23 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | | | | |
| 24 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | | | | |
| 25 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | | | | |
| 26 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | | | | |
| 27 | Акробатическая комбинация | 1 | | | | |
| 28 | Акробатическая комбинация | 1 | | | | |
| 29 | 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 | | | | |
| 30 | 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 | | | | |
| 31 | Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | | | | |
| 32 | Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 33 | Обучение опорному прыжку | 1 | | | | |
| 34 | Обучение опорному прыжку | 1 | | | | |
| 35 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | | | | |
| 36 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | | | | |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | |
| 38 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | |
| 39 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 41 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | | | | |
| 42 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 43 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 | | | | |
| 44 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 | | | | |
| 45 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 | | | | |
| 46 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 | | | | |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 49 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | | | | |
| 50 | Закаливание организма | 1 | | | | |
| 51 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | | | | |
| 52 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | | | | |
| 53 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 54 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | | | | |
| 55 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | | | | |
| 56 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | | | | |
| 57 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | | | | |
| 58 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | | | | |
| 59 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | | | | |
| 60 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | | | | |
| 61 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | | | | |
| 62 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | | | | |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | | | |
| 65 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 | | | | |
| 66 | Подводящие упражнения | 1 | | | | |
| 67 | Подводящие упражнения | 1 | | | | |
| 68 | Подводящие упражнения | 1 | | | | |
| 69 | Упражнения с плавательной доской | 1 | | | | |
| 70 | Упражнения с плавательной доской | 1 | | | | |
| 71 | Упражнения в скольжении на груди | 1 | | | | |
| 72 | Упражнения в скольжении на груди | 1 | | | | |
| 73 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 | | | | |
| 74 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 | | | | |
| 75 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | | | | |
| 76 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | | | | |
| 77 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | | | | |
| 78 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | | | | |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | | | | |
| 81 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | | | | |
| 82 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | | | | |
| 83 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | | | | |
| 84 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | | | | |
| 85 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | | | | |
| 86 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | | | | |
| 87 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | | | | |
| 88 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | | | | |
| 89 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | | | | |
| 90 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | | | | |
| 91 | Упражнения из игры волейбол | 1 | | | | |
| 92 | Упражнения из игры волейбол | 1 | | | | |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|--|--|
| | ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | | | | | |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | |
| 95 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | | | | |
| 96 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | | | | |
| 97 | Упражнения из игры футбол | 1 | | | | |
| 98 | Упражнения из игры футбол | 1 | | | | |
| 99 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | | | | |
| 100 | Из истории развития физической культуры в России | 1 | | | | |
| 101 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | | | | |
| 102 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151888114763158279608975876681060942203612702693

Владелец Харланов Игорь Анатольевич

Действителен с 01.02.2023 по 01.02.2024