

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ г. Братска "СОШ № 9 имени М. И. Баркова"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся с умственной отсталостью

1-4 классов

Братск, 2024-2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью является ориентиром для представления о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего образования, устанавливает примерное предметное содержание, предусматривает его структурирование по разделам и темам, определяет количественные и качественные характеристики содержания.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с умственной отсталостью.

Основная **цель** программы по физической культуре 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.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с УО.

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательной организации, с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей, обучающихся конкретной образовательной организации. Виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

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.

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и

спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с УО, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности, обучающегося с УО, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с УО необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) **задач**.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с УО:

- ✓ укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- ✓ развитие двигательной активности обучающихся;
- ✓ достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- ✓ обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- ✓ формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- ✓ формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- ✓ воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- ✓ формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- ✓ развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с УО:

- ✓ коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- ✓ коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- ✓ развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- ✓ профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- ✓ коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- ✓ коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- ✓ воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- ✓ развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- ✓ преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- ✓ обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с УО заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с УО возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с УО.

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 – 270 часов: 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура.

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика.

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого

разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности.

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный

прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика.

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов.

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; подсчёт 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 инвентарём 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 подсчёта 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 инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- ✓ соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с УО, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты.

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- ✓ соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- ✓ старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- ✓ подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- ✓ адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- ✓ бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- ✓ выбору одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
- ✓ вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- ✓ попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- ✓ стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ✓ ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
- ✓ различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

Сформированность самосознания, адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- ✓ осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- ✓ осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- ✓ осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- ✓ разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- ✓ способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- ✓ возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- ✓ умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- ✓ возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- ✓ возможности контролировать импульсивные желания;
- ✓ корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;
- ✓ мении проявлять терпение.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- ✓ умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- ✓ проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

Метапредметные результаты.

Освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с УО метапредметные результаты, могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- ✓ понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- ✓ попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- ✓ умения вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- ✓ способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- ✓ способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- ✓ овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- ✓ овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- ✓ овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- ✓ овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- ✓ овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты.

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- ✓ приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- ✓ соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- ✓ выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- ✓ анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- ✓ демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- ✓ демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- ✓ передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- ✓ играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- ✓ демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- ✓ измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- ✓ выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- ✓ демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- ✓ выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- ✓ передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- ✓ организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- ✓ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- ✓ соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- ✓ демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- ✓ измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- ✓ выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- ✓ выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- ✓ выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- ✓ передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- ✓ демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- ✓ демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- ✓ выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- ✓ передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- ✓ выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- ✓ выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- ✓ объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- ✓ осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- ✓ приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- ✓ приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- ✓ проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- ✓ демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- ✓ демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- ✓ демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- ✓ выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- ✓ выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- ✓ демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- ✓ выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- ✓ выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1.								
Знания физической культуре								
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО.	1	0	1		Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура; Понимать и формулировать задачи «ГТО».	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1
1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.	0,5	0	0,5		Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника	0,5	0	0,5		Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.					основной гимнастикой. Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры.		
1.4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	0,5	0	0,5		Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта.	4	0	4		Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По-порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!».	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		6,5						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								

2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями.	0,5	0	0,5		Составлять индивидуальный распорядок дня. Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и Физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения.	0,5	0	0,5		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Самоконтроль.	0,5	1	0,5		Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой; Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений.	Практическая работа, тест	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1,5						
Раздел 3. Физическое совершенствование.								

3.1	Оздоровительная физическая культура.	2	0	2		Знать значение гигиены человека и требования к проведению гигиенических процедур. Значение комплексов упражнений для правильного развития осанки. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.2	Освоение упражнений основной гимнастики. Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения.	10	0	10		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки.	Зачет. Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.3	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	24	0	26		Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					играющих. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок. Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр.		
3.4	Лёгкая атлетика.	12	2	10	Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера. Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома. Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера. Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	Зачёт, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		48					
Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура.							

4.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	10	0	10		Знать, как развиваются основные физические качества средствами спортивных и подвижных игр. Значение подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Зачет. Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	3	63				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания физической культуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних Народов.	0,5	0	0		Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.		
1.2	Зарождение Олимпийских игр.	0,5	0	0	Обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся).	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1	0	0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.							
2.1	Физическое развитие.	0,25	0	0	Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; организация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра)		
2.2	Физические качества.	0,5	0	0	Знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					физических качеств и укреплением здоровья человека.		
2.3	Сила как физическое качество.	0,25	0	0	<p>Знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);</p> <p>разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);</p> <p>составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.</p>	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.4	Быстрота как физическое качество.	0,5	0	0	<p>Знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.5	Выносливость как физическое качество.	0,5	0	0	<p>Знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают</p>	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					<p>выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений):</p> <p>разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>		
2.6	Гибкость как физическое качество.	0,25	0	0	<p>Знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое</p>	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					<p>качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>		
2.7	Развитие координации движений.	0,25	0	0	<p>Знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на</p>	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					ограниченной опоре): разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.		
2.8	Дневник наблюдений по физической культуре.	0,5	0	0	Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

						индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).			
Итого по разделу		3							
Физическое совершенствование									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1	Закаливание организма.	0,5	0	0,5	\	Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	

						приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация).		
3.2	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	0,5	0	0,5		Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	Модуль «Гимнастика с основами Акробатики». Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	0	0		Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

4.2	Строевые упражнения и команды.	2	1	5	<p>Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!»,</p>	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
-----	--------------------------------	---	---	---	--	---------------------	---

						«Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»		
4.3	Гимнастическая разминка.	2	1	3		Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.4	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	1	1		Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

4.5	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	1	1	Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1
4.6	Танцевальные движения.	1	0	1	Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1

						<p>движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.</p>		
4.7	<p>Модуль «Лыжная подготовка» заменён на модуль «Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)».</p>	34	0	34		<p>Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют</p>	<p>Практическая работа</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/1</p>

					<p>способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении.</p>		
4.8	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Правила поведения на занятиях лёгкой.</p>	1	0	1	<p>Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные</p>	<p>Практическая работа</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/1</p>

						с невыполнением правил поведения, приводят.		
4.9	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	1	1		Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени)	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1
4.10	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	1	1		Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке; 2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1
4.11	Прыжок в высоту с прямого разбега.	2	1	2		Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1

					<p>разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.</p>		
4.12	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	1	1	<p>Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п); разучивают передвижение</p>	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1

					равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руку.		
4.13	Сложно координированные беговые упражнения.	2	0	2	Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1

							Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1	
Итого по разделу		50							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура.									
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	14	3	9			Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);	Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/9/1

						3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре) Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.		
Итого по разделу		14						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68						

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	0	1		Изучение истории ФК и Современных Олимпийских игр	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/19277
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

2.1.	Виды физических упражнений	1	0	1		понятие физической нагрузки; виды физических упражнений; комплекс общеразвивающих упражнения; подводящие упражнения; соревновательные упражнения;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/19280
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,5	0	0,5		определение пульса в покое и во время тренировки	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/194605/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0,5	0	0,5		Регулирование физической нагрузкой, используя разные способы ее дозирования.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/conspect/262855/

Итого по разделу

3

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Закаливание организма	1	0	1		Осмысливают значение упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861
------	------------------------------	---	---	---	--	--	--	---

						Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.		
Итого по разделу		1						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Строевые команды и упражнения	6	0	6		Знать о строевых упражнениях; познакомиться с техниками выполнения различных строевых упражнений.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321
4.2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину с места	1	0	1		Учатся выполнять: пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжков высоту способом «перешагивание». Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262

						<p>соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.</p>		
4.3.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</p>	2	0	2		<p>Учатся выполнять: пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжков высоту способом «перешагивание». Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч</p>		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791</p>

						150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.		
4.4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	0	5		Учатся выполнять: пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжков высоту способом «перешагивание». Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/

4.5.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры с элементами спортивных игр	18	0	18		<p>Знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях</p>		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258
4.6.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Спортивные игры	18	0	18		<p>Знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях</p>		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/

Итого по разделу		46						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	18	0	18		Осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта; развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств; активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
Итого по разделу								

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102			
-------------------------------------	-----	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	2	0	2		Изучение истории ФК и Современных Олимпийских игр	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/192777
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2		понятие физической нагрузки; виды физических упражнений; комплекс общеразвивающих упражнения; подводящие упражнения; соревновательные упражнения;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804
2.2.	Профилактика предупреждения травм	2	0	2		определение пульса в покое и во время тренировки,	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/194605

	и оказания первой помощи, пульсометрия					оказания первой помощи при травмах		
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	2	0	2		Регулирование физической нагрузкой, используя разные способы ее дозирования	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/conspect/262855/
Итого по разделу		6						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма, профилактика нарушения осанки	1	0	1		Осмысливают значение упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Прямая осанка.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
Итого по разделу		1						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Гимнастика с основами акробатики	7	0	7		познакомиться с техниками выполнения различных акробатических элементов	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/

4.2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места</i>	5	0	5		Учатся выполнять: пробежать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжков высоту способом «перешагивание». Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
4.3.	<i>Модуль Лыжная подготовка</i>	5	0	5		Учатся выполнять: одношажный ход, спуск с малого склона.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
4.4.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной</i>	7	0	7		Учатся выполнять: пробежать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679

	координационной сложности					20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжков высоту способом «перешагивание». Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.		
4.5.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	0	10		Знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности,	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258

						принимают участие в спортивных соревнованиях		
4.6.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры</i>	18	0	18		Знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258
Итого по разделу		47						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7	0	7		Осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта; развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств; активно участвуют в спортивных соревнованиях по	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/

						<p>избранному виду спорта. Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО.</p>		
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контро льные работы	практиче ские работы		
1	«Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала).	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
2	Режим дня школьника. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
3	Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
4	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения. Составление комплекса УГГ с записью в тетради.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
5	Организующие команды.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
6	Способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два).	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
7	Повороты, стоя на месте (вправо, влево).	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
8	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
9	Отработка навыков выполнения организующих команд. Игра на внимание.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
10	Передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. Игра на внимание.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
11	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

	спортивных эстафет. Физические упражнения: исходные положения.					
12	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
13	Обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения, с невысокой скоростью с использованием лидера.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде).	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
15	Броски малого мяча в горизонтальную цель.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
16	Техника метания мяча (мешочка) на дальность.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
17	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координацию движений.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
18	Прыжковые упражнения.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
19	Прыжок в длину с места. Ознакомление с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком).	1	1	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
20	Выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
21	Разучивание одновременного отталкивание двумя ногами. Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

22	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Разучивание фазы приземления.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
23	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с основами акробатики. Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
24	Техника выполнения перекатов.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
25	Техника выполнения перекатов назад в группировке. Основные виды седов, техника выполнения.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
26	Стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
27	Организуемые команды, построение в шеренгу и колонну. Основные виды гимнастических стоек.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
28	Основные виды гимнастических упоров. Техника их выполнения.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
29	Лазание и перелезание на гимнастической стенке. Комплекс упражнений для формирования осанки.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
30	Разучивание стилизованных передвижений (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом).	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
31	Разучивание упражнений со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу).	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
32	Основные виды приседов. Техника выполнения приседов.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

33	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
34	Подвижные игры с мячом. Мяч в воздухе.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
35	Передача мяча по кругу.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
36	Подвижные игры с мячом. Мяч среднему.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
37	Подвижные игры с мячом. Гонка с мячом по кругу.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
38	Ведение правой рукой. Передача мяча по кругу.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
39	Ведение левой рукой. Мяч среднему.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
40	Подвижные игры с мячом. Сбей мяч.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
41	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Чьё звено быстрее построится".	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
42	Подвижные игры с использованием строевых упражнений "Ищи водителя", "Репка".	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
43	Подвижные игры с использованием строевых упражнений "Построй, как хочешь".	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
44	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. «Робот».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
45	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. «Карусели».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
46	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. «Поезд».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

47	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
48	Подвижные игры с бегом, прыжками. «Зайцы и волк».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
49	Подвижные игры с бегом, прыжками. «Лягушки-попрыгушки».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
50	Подвижные игры с бегом, прыжками. «Кролики».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
51	Подвижные игры с бегом, прыжками. «Через ручеек».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
52	Подвижные игры с бегом, прыжками. «Мой весёлый звонкий мяч».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
53	Подвижные игры с бегом, прыжками. «Не попадись!».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
54	Подвижные игры с бегом, прыжками. «Совушка».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
55	Подвижные игры с бегом, прыжками. «Полоса препятствий». Перестрелка.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
56	Подвижные игры с бегом, прыжками. Перестрелка.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
57	Инструктаж по ТБ на занятиях ОФП. Всероссийский комплекс ГТО. Общее понятие, нормативы.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
58	Стартовые положения, подводящие упражнения.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
59	Бег 30 метров. Подвижная игра «Сумей догнать».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
60	Встречная эстафета.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
61	Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

62	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьирование опоры для рук и ног.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
63	Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
64	Прыжки на обеих ногах с полным разгибанием и продвижением вперёд.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
65	Поднимание туловища с касанием грудью колен.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
66	Метание мяча. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие общей выносливости.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
2	Развитие скоростных способностей. Быстрота, как физическое качество.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
4	Разновидности ходьбы и бега. Техника высокого старта. Бег на отрезке 30 метров с ускорением.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
5	Развитие выносливости. Выносливость как физическое качество. Бег с ускорением 30 метров на результат.	1	1	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
6	Техника выполнения высокого старта. Челночный бег 3x10 м.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

7	Развитие основных физических качеств. Прыжок в длину с места (контроль).	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
8	Техника метания малого мяча с места в не подвижную горизонтальную цель.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
9	Метание мяча вперёд одной рукой от груди. Тест – Наклон вперед из положения стоя.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
10	Прыжок в высоту с прямого разбега. Разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
11	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
12	Обучение расчёту по номерам стоя в одной шеренге, перестроение из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!»	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
13	Обучение поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации).	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
14	Обучаются поворотам по команде. Передвижению в колонне по одному.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
15	Техника выполнения перекатов назад в группировке. Основные виды седов, техника выполнения.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
16	Организующие команды, построение в шеренгу и колонну. Основные виды гимнастических стоек.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
17	Стойки, упоры, седы, положения лёжа. Разучивание упражнений со скакалкой (перешагивание и	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

	перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу).					
18	Основные виды гимнастических упоров. Техника их выполнения. Лазание и перелезание на гимнастической стенке. Комплекс упражнений для формирования осанки.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
19	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. История подвижных игр и соревнований у древних Народов.	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
20	Ведение мяча правой, левой рукой. Передача мяча на месте.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
21	Подвижная игра «Нападение акулы». Развитие координации движений.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
22	Подвижная игра «Выбей мяч!».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
23	Подвижная игра «Зеркала». Совершенствование техники ведения мяча.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
24	Подвижные игры с бегом, прыжками. Салки с ведением мяча.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
25	Подвижные игры с бегом, прыжками. Салки с ведение мяча.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
26	Подвижная игра «Мяч ловцу». Совершенствование передач мяча.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
27	Ведение мяча, передача и ловля мяча. Игра «Не дай мяч водящему».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
28	Передачи мяча в парах на месте. Подвижная игра «Передал, садись!»	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
29	Передачи мяча в движении. Встречная эстафета с передачей мяча.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

30	Передачи мяча в движении. Встречная эстафета с передачей мяча.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
31	Игра «Передача мячей в колонне, сверху». Игра «Передача мяча в колонне, снизу».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
32	Игра «Передача мячей в колонне, сверху». Игра «Передача мяча в колонне, снизу».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
33	Подвижна игра «Ведение мяча».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
34	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
35	Подвижная игра "Построй, как хочешь".	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
36	Подвижная игра «Передача мяча в шеренге».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
37	Содержание правил игры пионербол, развитие технических навыков, работа с теннисным мячом (волейбольными мячами).	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
38	Передача и ловля мяча в движение и на месте. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
39	Передача мяча в парах через сетку. Игра «Быстрые передачи».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
40	Передача мяча в парах через сетку. Игра «Передачи капитану».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
41	Передача мяча в парах через сетку. Игра «Эстафета волейбольных мячей».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
42	Развитие силовых качеств, работа с набивным мячом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
43	Ловля мяча и передача мяча. Работа с мячом на время.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
44	Ловля мяча и передача мяча. Работа с мячом на время.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

45	Упражнения для развития прыгучести и качеств, необходимых при падении. Точное выполнение действий.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
46	Упражнения для развития прыгучести и качеств, необходимых при падении. Точное выполнение действий.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
47	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Работа в парах.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
48	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Работа в парах.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
49	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приёма и передачи мяча.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
50	Игра через сетку теннисными мячами (волейбольными мячами).	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
51	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приёма и передачи мяча.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
52	Подвижная игра «Перестрелка».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
53	Подвижная игра «Перестрелка».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
54	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подготовке сдачи норм ГТО. Ознакомление с правилами сдачи, нормами.	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
55	Стартовые положения, подводящие упражнения.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
56	Техника высокого старта. Старт, стартовый разгон, финиширование. Работа рук и ног. Бег на отрезке 30 м.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
57	Бег в равномерном темпе 4-6 минут. Стартовый контроль.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

58	Техника челночного бега 3x10м. Встречная эстафета.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
59	Подводящие упражнения для выполнения наклона вперёд из положения стоя.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
60	Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамейке.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
61	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьирование опоры для рук и ног.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
62	Поднимание туловища с касанием грудью колен.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
63	Прыжки на обеих ногах с полным разгибанием и продвижением вперёд.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
64	Прыжки на обеих ногах с полным разгибанием и продвижением вперёд.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
65	Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
66	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Бросок набивного мяча.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
67	Подтягивание на низкой/высокой перекладине.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
68	Итоговый контроль.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		

1	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. История развития физкультуры у древних народов. Олимпийские игры.	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
2	Развитие ФК. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
3	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Челночный бег. ОРУ.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
4	Бег с ускорением (60м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Прыжки с поворотом на 180 гр.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
5	ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Прыжок с высоты (до 40см).	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
6	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. Эстафеты.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
7	Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
8	Прыжки в длину с места.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
9	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Строевые команды и упражнения.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
10	Дыхательная и зрительная гимнастика. Группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Перекаты.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

11	Группировки. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Разучивание игры «Что изменилось?».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
12	Перекаты и группировка. 2-3 кувырка вперёд. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Разучивание игры «Совушка».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
13	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Разучивание игры «Западня». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
14	Стойка на лопатках. Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Повторение игры «Западня».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
15	Построение в две шеренги. ОРУ с обручами. Вис стоя и лёжа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр.	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
17	Ловля и передача на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
18	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
19	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафета «Передача мяча левой рукой»	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
20	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

21	Ловля и передача с отскоком в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему»	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
22-23	Ловля и передача с отскоком в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему»	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
24	Игра с элементами игры баскетбол «Играй, играй, мяч не теряй».	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
25	Игра с элементами игры баскетбол «Играй, играй, мяч не теряй».	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
26	Игра с элементами игры баскетбол «10 передач».	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
27	Игра с элементами игры баскетбол «Мяч — водящему».	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
28	Игра с элементами игры баскетбол «Поймай мяч».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
29	ОРУ. Игра с элементами игры баскетбол «Займи свободный кружок», «Салки на одной ноге».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
30	Игра с элементами игры баскетбол «Обгони мяч».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
31	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Повороты на месте вокруг носков лыж.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет

32	Совершенствование скользящего шага без палок. Проверка техники ступающего шага. Прохождение дистанции 1000м со средней скоростью без учета времени.	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
33	Совершенствование скользящего шага без палок. Проверка техники ступающего шага. Прохождение дистанции 1000м со средней скоростью без учета времени.	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
34	Совершенствование техники спуска в низкой стойке. Закрепление техники подъема «лесенкой». Разучивание техники попеременного двухшажного хода без палок.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
35	Оценка техники спуска в низкой стойке. Совершенствование техники подъема «лесенкой». Закрепление техники попеременного двухшажного хода без палок.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
36	ОРУ в движении. Игра с элементами игры волейбол «Быстрые передачи».	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
37	ОРУ в движении. Игра с элементами игры волейбол «Быстрые передачи».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
38	ОРУ в движении. Игра с элементами игры волейбол «Стремительные передачи».	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
39	ОРУ в движении. Игра с элементами игры волейбол «Эстафеты волейбольных передач».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

40	ОРУ в движении. Игра с элементами игры волейбол «Волейбольный обстрел».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
41	ОРУ в движении. Игра с элементами игры волейбол «Полёт мяча».	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
42- 43	ОРУ с обручами. Эстафеты с мячами. Разучивание игры «Удочка»	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
44- 45	ОРУ в движении. Эстафеты с мячами. Разучивание игры «Кто обгонит».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
46- 47-	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении(пионербол).	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
48- 49	Ловля мяча после подбрасывания вверх, передача двумя из-за головы, приём двумя руками.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
50- 51	Ловля мяча с отскоком от пола. Учебная игра.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
152 -53	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
54- 55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

57-58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
59-60	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	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
61-62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
63-64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
65-66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
67-68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		

1.	История развития физкультуры в РФ	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
2.	История развития национальных видов спорта	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма, пульсометрия	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
6.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
9.	Закаливание организма	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
10.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

11.	Акробатическая комбинация	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
12.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
13.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
14.	Обучение опорному прыжку	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
15.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
16.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
17.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
18.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
19.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
20.	Беговые упражнения	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет

21.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
22.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
23.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
24.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
25.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
26.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
27.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
28.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
29.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
30.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

31.	Упражнения из игры волейбол	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
32.	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
33.	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
34.	Упражнения из игры баскетбол	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
35.	Упражнения из игры футбол	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
36.	Упражнения из игры футбол	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
37.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
38.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
39.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
40.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

41.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
42.	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		Учебник, Электронный журнал, Интернет
43.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
44.	ТБ на занятиях спортивными играми	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
45.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
46.	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
47.	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
48.	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».)	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
49.	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
50.	Ловля и передача с отскоком в движении. Ведение на месте.	1	0	1		Учебник, Электронный

	Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему»					журнал, Интернет
51.	Ловля и передача с отскоком в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему»	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
52.	Ловля и передача с отскоком в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему»	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
53.	Ловля и передача с отскоком в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему»	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
54.	Ловля и передача в движении втроем. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
55.	Ловля и передача в движении втроем. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
56.	Ловля и передача в движении втроем. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
57.	Ловля и передача в движении втроем. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
58.	Ловля и передача в движении втроем. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
59.	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой на месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
60.	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой на	1	1	0		Учебник, Электронный

	месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ					журнал, Интернет
61.	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой на месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
62.	Беговые спец. упражнения	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
63.	Беговые спец. упражнения	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
64.	Беговые спец. упражнения	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
65.	Беговые спец. упражнения	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
66.	Беговые спец. упражнения	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
67.	Беговые спец. упражнения	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
68.	Беговые спец. упражнения	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича, Физическая культура. 1-11 классы,», 2017..
2. Каинов А. И. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету физической культуры в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича /А. Н. Каинов, Н. В. Кольшикина,-Волгоград: ВГАФК,2005. -52 с.
3. Пояснительная записка к Федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ//Физкультура в школе. -2006.-№6
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. Москва. Издательство НЦ ЭНАС» 2002г.
5. Настольная книга учителя физической культуры: справ. -метод.пособие/сост. Б.И.Мишин.-М.;ООО «Изд-во АСТ»:ООО «Изд-во Атрель»,2003.-526с.
6. Физическая культура, 4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>

<http://school-collection.edu.ru>

<http://www.openclass.ru>

<http://spo.1september.ru/urok>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования <http://schoolcollection>

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2><http://zdd.1>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Спортивная площадка, спортивный зал, интерактивная доска, мультимедийный проектор.