**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное образование г. Яровое Алтайского края

МБОУ СОШ № 12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МС школы \_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Медведева  Протокол №1  от «29» августа 2024 г. | . | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ СОШ №12  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Егорова В. М.  Приказ № 108  от « 30 » августа 2024 г. |

‌

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

С ЗПР (вариант 7.1), НОДА (вариант.6.1), ТНР (вариант 5.1), РАС (вариант 8.1), для слабовидящих (вариант4.1)

**учебного предмета  
«Физическая культура»**

**(для 1-4 классов образовательных организаций)**

**на 2024/2025 учебный год**

Составитель: Федоровская /Т.А.

учитель начальных классов

**Яровое 2024**

**Содержание рабочей программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Стр. |
| 1 | Пояснительная записка | 3 - 6 |
| 2 | Содержание учебного предмета | 7 - 10 |
| 3 | Планируемые результаты освоения учебного предмета | 11 - 15 |
| 4 | Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета | 16 - 35 |
| 5 | Поурочное планирование | 36 - 67 |
| 6 | Лист изменений и дополнений | 68 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральным законом от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

2. Федеральным законом от 3 мая 2012 г. № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»;

3. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Федеральным законом от 1 декабря 2014 г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»;

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам − образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

9. Адаптированная основная образовательная программа школы, разработанная на основе ФГОС НОО и ФАООП НОО.

10. Положение о рабочей программе школы.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

‌Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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 противоходом, 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 всплывание, 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. Упражнения в танце «Летка-енка».

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**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**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 культурой, 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, перекатыванию;
* 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 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** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Модуль программы воспитания**  **«Учебная деятельность»** |
| **Всего** | **КР** | **ПР** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |  |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 0 | [https://infourok.ru](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html)  [/prezentaciya-po-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html) [fizkulture-dlya-1-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html) [klassa-chto-takoe-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html) [fizkultura-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html) [4143910.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html) | максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического  просвещения; |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |  |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | 0 | 0 | [https://nsportal.ru/](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-obshchie-pravila-povedeniya-i-tehniki) [nachalnaya-](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-obshchie-pravila-povedeniya-i-tehniki) [shkola/fizkultura/](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-obshchie-pravila-povedeniya-i-tehniki) [2019/06/02/preze](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-obshchie-pravila-povedeniya-i-tehniki) [ntatsiya-obshchie-](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-obshchie-pravila-povedeniya-i-tehniki) [pravila-](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-obshchie-pravila-povedeniya-i-tehniki) [povedeniya-i-](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-obshchie-pravila-povedeniya-i-tehniki)  [tehniki](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-obshchie-pravila-povedeniya-i-tehniki) | подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;  включение в рабочие программы целевых ориентиров результатов воспитания, их учѐт в определении воспитательных задач уроков, занятий; |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |  |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |  |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | 0 | 0 | [https://infourok.ru](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-urok-osnovnaya-forma-zanyatiy-356670.html)  [/prezentaciya-na-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-urok-osnovnaya-forma-zanyatiy-356670.html) [temu-urok-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-urok-osnovnaya-forma-zanyatiy-356670.html) [osnovnaya-forma-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-urok-osnovnaya-forma-zanyatiy-356670.html) [zanyatiy-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-urok-osnovnaya-forma-zanyatiy-356670.html)  [356670.html](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-urok-osnovnaya-forma-zanyatiy-356670.html) | включение в рабочие программы тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;  выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | 0 | 0 | [https://infourok.ru](https://infourok.ru/prezentaciya-rezhim-dnya-i-lichnaya-gigiena-shkolnika-480111.html) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | /prezentaciya- rezhim-dnya-i- lichnaya-gigiena- shkolnika-  480111.html | идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания;  реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности; |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 0 | [https://infourok.ru](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-stroevye-komandy-4645422.html)  [/prezentaciya-na-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-stroevye-komandy-4645422.html) [temu-stroevye-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-stroevye-komandy-4645422.html) [komandy-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-stroevye-komandy-4645422.html)  [4645422.html](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-stroevye-komandy-4645422.html) |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |  |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |  |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | 0 | 0 | [https://infourok.ru](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html)  [/prezentaciya-na-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html) [temu-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html) [samostoyatelnie-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html) [zanyatiya-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html)  [fizicheskimi-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html) | привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | uprazhneniyami- 525021.html | отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;  применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;  групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления; побуждение обучающихся соблюдать  нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | 0 | 0 | [https://infourok.ru](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html)  [/prezentaciya-po-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html) [fizicheskoj-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html) [kulture-na-temu-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html) [podvizhnye-igry-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html) [i-estafety-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html)  [5473529.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html) |
| 2.3 | Легкая атлетика | 10 | 0 | 0 | [https://infourok.ru](https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-stroevye-uprazhneniya-5106877.html)  [/prezentaciya-po-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-stroevye-uprazhneniya-5106877.html) [teme-stroevye-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-stroevye-uprazhneniya-5106877.html) [uprazhneniya-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-stroevye-uprazhneniya-5106877.html)  [5106877.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-stroevye-uprazhneniya-5106877.html) |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 14 | 0 | 0 | [https://nsportal.ru/](https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobrazovanie/library/2020/12/11/urok-gimnastiki) [shkola/dopolnitel](https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobrazovanie/library/2020/12/11/urok-gimnastiki) [noeobrazovanie/li](https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobrazovanie/library/2020/12/11/urok-gimnastiki)  [brary/2020/12/11/](https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobrazovanie/library/2020/12/11/urok-gimnastiki) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | urok-gimnastiki | | |  |
| Итого по разделу | | 46 |  | | | | |  |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | |  |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 14 | 0 | 0 | [https://nsportal.ru/](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/podvizhnye-igry-na-urokah-fizicheskoy-kultury) [nachalnaya-](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/podvizhnye-igry-na-urokah-fizicheskoy-kultury) [shkola/fizkultura/](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/podvizhnye-igry-na-urokah-fizicheskoy-kultury) [2020/03/27/podvi](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/podvizhnye-igry-na-urokah-fizicheskoy-kultury) [zhnye-igry-na-](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/podvizhnye-igry-na-urokah-fizicheskoy-kultury) [urokah-](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/podvizhnye-igry-na-urokah-fizicheskoy-kultury) [fizicheskoy-](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/podvizhnye-igry-na-urokah-fizicheskoy-kultury) [kultury](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/podvizhnye-igry-na-urokah-fizicheskoy-kultury) | | | организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;  инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности. |
| Итого по разделу | | 14 |  | | | | |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО** | | **66** | **0** | | | **0** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** |  |  |  |  |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Модуль программы воспитания**  **«Учебная деятельность»** |
| **Всего** | **КР** | **ПР** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |  |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/o](https://infourok.ru/organizuyuschie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html) [rganizuyuschie-](https://infourok.ru/organizuyuschie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html) [komandi-i-priemi-](https://infourok.ru/organizuyuschie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html) [na-uroke-](https://infourok.ru/organizuyuschie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html) [gimnastiki-](https://infourok.ru/organizuyuschie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html) [2220218.html](https://infourok.ru/organizuyuschie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html) | максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического  просвещения; |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |  |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |  |
| 2.1 | Физическое | 6 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-interes-k-fizicheskoy-kulture-kak-faktor-povisheniya-aktivnosti-shkolnikov-2571950.html) | подбор соответствующего содержания |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | развитие и его измерение |  |  |  | rezentaciya-po- fizkulture-interes-k- fizicheskoy-kulture- kak-faktor- povisheniya- aktivnosti- shkolnikov-  2571950.html | уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;  включение в рабочие программы целевых ориентиров результатов воспитания, их учѐт в определении воспитательных задач уроков, занятий; |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |  |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |  |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-struktura-soderzhanie-i-principi-uroka-fizicheskoy-kulturi-1864501.html) [rezentaciya-po-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-struktura-soderzhanie-i-principi-uroka-fizicheskoy-kulturi-1864501.html) [fizicheskoy-kulture-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-struktura-soderzhanie-i-principi-uroka-fizicheskoy-kulturi-1864501.html) [na-temu-struktura-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-struktura-soderzhanie-i-principi-uroka-fizicheskoy-kulturi-1864501.html) [soderzhanie-i-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-struktura-soderzhanie-i-principi-uroka-fizicheskoy-kulturi-1864501.html) [principi-uroka-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-struktura-soderzhanie-i-principi-uroka-fizicheskoy-kulturi-1864501.html) [fizicheskoy-kulturi-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-struktura-soderzhanie-i-principi-uroka-fizicheskoy-kulturi-1864501.html)  [1864501.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-struktura-soderzhanie-i-principi-uroka-fizicheskoy-kulturi-1864501.html) | включение в рабочие программы тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;  выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами |
| 1.2 | Индивидуальные | 2 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-fizicheskoy-kulturi-v-drevney-grecii-2800397.html) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | комплексы утренней зарядки |  |  |  | rezentaciya-po- fizicheskoy-kulture- na-temu-razvitie- fizicheskoy-kulturi- v-drevney-grecii- 2800397.html | воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания;  реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;  привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам; |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |  |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |  |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | 0 | 0 | [https://shareslide.ru/](https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture-na-2) [sport/prezentatsiya-](https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture-na-2) [po-adaptivnoy-](https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture-na-2) [fizicheskoy-kulture-](https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture-na-2)  [na-2](https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture-na-2) | применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик,  дискуссий, дающих возможность |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kultureesteticheskoe-vospitanie-na-zanyatiyah-2997822.html) [rezentaciya-po-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kultureesteticheskoe-vospitanie-na-zanyatiyah-2997822.html) [fizicheskoy-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kultureesteticheskoe-vospitanie-na-zanyatiyah-2997822.html) [kultureesteticheskoe](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kultureesteticheskoe-vospitanie-na-zanyatiyah-2997822.html)  [-vospitanie-na-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kultureesteticheskoe-vospitanie-na-zanyatiyah-2997822.html) [zanyatiyah-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kultureesteticheskoe-vospitanie-na-zanyatiyah-2997822.html) [2997822.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kultureesteticheskoe-vospitanie-na-zanyatiyah-2997822.html) | приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;  побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый  опыт сотрудничества и взаимной помощи; |
| 2.3 | Легкая атлетика | 10 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-plavanie-klass-2584268.html) [rezentaciya-po-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-plavanie-klass-2584268.html) [fizicheskoy-kulture-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-plavanie-klass-2584268.html) [plavanie-klass-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-plavanie-klass-2584268.html) [2584268.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-plavanie-klass-2584268.html) |
| 2.4 | Подвижные игры | 10 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html) [rezentaciya-na-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html) [temu-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html) [samostoyatelnie-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html) [zanyatiya-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html) [fizicheskimi-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html) [uprazhneniyami-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html) [525021.html](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | | |  |
| Итого по разделу | | 42 |  | | | | |  |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | |  |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 14 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-estafety-4234945.html) [rezentaciya-po-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-estafety-4234945.html) [fizicheskoj-kulture-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-estafety-4234945.html) [na-temu-estafety-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-estafety-4234945.html) [4234945.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-estafety-4234945.html) | | | инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и  групповых проектов воспитательной направленности. |
| Итого по разделу | | 14 |  | | | | |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО**  **ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | **0** | | | **0** |  |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Модуль программы воспитания**  **«Учебная деятельность»** |
| **Всего** | **КР** | **ПР** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |  |
| 1.1 | Знания о | 2 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-vidi-gimnastiki-3455214.html) | максимальное использование |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | физической культуре |  |  |  | rezentaciya-po- fizicheskoy-kulture- na-temu-vidi- gimnastiki- 3455214.html | воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического  просвещения; |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |  |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |  |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fk-gimnastika-2921835.html) [rezentaciya-po-fk-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fk-gimnastika-2921835.html) [gimnastika-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fk-gimnastika-2921835.html) [2921835.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fk-gimnastika-2921835.html) | подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;  включение в рабочие программы целевых ориентиров результатов воспитания, их учѐт в определении воспитательных задач уроков, занятий; включение в рабочие программы тематики в соответствии с |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 | [https://shareslide.ru/](https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-2-3) [sport/prezentatsiya-](https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-2-3) [po-fizicheskoy-](https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-2-3) [kulture-gimnastika-](https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-2-3)  [2-3](https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-2-3) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | календарным планом воспитательной работы;  выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания;  реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности; |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 | 0 | 0 | [http://www.myshar](http://www.myshared.ru/slide/1005827/) [ed.ru/slide/1005827](http://www.myshared.ru/slide/1005827/)  [/](http://www.myshared.ru/slide/1005827/) |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |  |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |  |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-podvizhnie-igri-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klass-2607848.html) [rezentaciya-po-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-podvizhnie-igri-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klass-2607848.html) [fizicheskoy-kulture-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-podvizhnie-igri-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klass-2607848.html) [na-temu-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-podvizhnie-igri-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klass-2607848.html) [podvizhnie-igri-na-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-podvizhnie-igri-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klass-2607848.html)  [urokah-fizicheskoy-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-podvizhnie-igri-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klass-2607848.html) | привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения,  выработки своего личностного |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | kulturi-klass- 2607848.html | отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;  применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;  групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления; |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/r](https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-uchaschihsya-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-ravnovesie-3711558.html) [azvitie-](https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-uchaschihsya-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-ravnovesie-3711558.html) [koordinacionnih-](https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-uchaschihsya-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-ravnovesie-3711558.html) [sposobnostey-](https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-uchaschihsya-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-ravnovesie-3711558.html) [uchaschihsya-na-](https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-uchaschihsya-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-ravnovesie-3711558.html) [uroke-fizicheskoy-](https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-uchaschihsya-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-ravnovesie-3711558.html) [kulturi-ravnovesie-](https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-uchaschihsya-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-ravnovesie-3711558.html) [3711558.html](https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-uchaschihsya-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-ravnovesie-3711558.html) |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |  |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |  |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 8 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-organizm-cheloveka-3397897.html) [rezentaciya-na-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-organizm-cheloveka-3397897.html) [temu-vliyanie-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-organizm-cheloveka-3397897.html)  [fizicheskih-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-organizm-cheloveka-3397897.html) | побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами,  соответствующие укладу школы, |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | nagruzok-na- organizm-  cheloveka- 3397897.html | установление и поддержку доброжелательной атмосферы; организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;  инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности. |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnastika-klassi-479206.html) [rezentaciya-po-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnastika-klassi-479206.html) [fizicheskoy-kulture-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnastika-klassi-479206.html) [na-temu-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnastika-klassi-479206.html)  [gimnastika-klassi-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnastika-klassi-479206.html) [479206.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnastika-klassi-479206.html) |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 10 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-po-zozh-dyhanie-pri-plavanii-4123958.html) [rezentaciya-po-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-zozh-dyhanie-pri-plavanii-4123958.html) [zozh-dyhanie-pri-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-zozh-dyhanie-pri-plavanii-4123958.html)  [plavanii-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-zozh-dyhanie-pri-plavanii-4123958.html) [4123958.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-zozh-dyhanie-pri-plavanii-4123958.html) |
| 2.4 | Легкая атлетика | 10 | 0 | 0 | [https://nsportal.ru/s](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/02/prezentatsiya-na-temu-samostoyatelnye-zanyatiya) [hkola/fizkultura-i-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/02/prezentatsiya-na-temu-samostoyatelnye-zanyatiya) [sport/library/2021/0](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/02/prezentatsiya-na-temu-samostoyatelnye-zanyatiya) [3/02/prezentatsiya-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/02/prezentatsiya-na-temu-samostoyatelnye-zanyatiya) [na-temu-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/02/prezentatsiya-na-temu-samostoyatelnye-zanyatiya)  [samostoyatelnye-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/02/prezentatsiya-na-temu-samostoyatelnye-zanyatiya) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | zanyatiya |  |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 10 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html) [rezentaciya-po-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html) [fizicheskoj-kulture-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html) [na-temu-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html) [podvizhnye-igry-i-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html) [estafety-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html)  [5473529.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html) |
| Итого по разделу | | 48 |  | | |  |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |  |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 12 | 0 | 0 | [https://nsportal.ru/n](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/06/16/gimnastika-v-2-3-klassah) [achalnaya-](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/06/16/gimnastika-v-2-3-klassah) [shkola/fizkultura/20](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/06/16/gimnastika-v-2-3-klassah) [15/06/16/gimnastik](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/06/16/gimnastika-v-2-3-klassah) [a-v-2-3-klassah](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/06/16/gimnastika-v-2-3-klassah) |  |
| Итого по разделу | | 12 |  | | |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО**  **ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | **0** | **0** |  |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Модуль программы воспитания**  **«Учебная деятельность»** |
| **Всего** | **КР** | **ПР** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |  |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-3-klass-4141525.html) [rezentaciya-po-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-3-klass-4141525.html) [fizicheskoj-kulture-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-3-klass-4141525.html) [na-temu-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-3-klass-4141525.html) [podvizhnye-igry-3-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-3-klass-4141525.html) [klass-4141525.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-3-klass-4141525.html) | максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического  сознания на основе исторического просвещения; |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |  |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |  |
| 2.1 | Самостоятельная физическая | 3 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fk-gimnastika-2921835.html) [rezentaciya-po-fk-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fk-gimnastika-2921835.html) | подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подготовка |  |  |  | gimnastika- 2921835.html | материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;  включение в рабочие программы целевых ориентиров результатов воспитания, их учѐт в определении воспитательных задач уроков, занятий; |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их  возникновении | 2 | 0 | 0 | [https://shareslide.ru/](https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-2-3) [sport/prezentatsiya-](https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-2-3) [po-fizicheskoy-](https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-2-3) [kulture-gimnastika-](https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-2-3) [2-3](https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-2-3) |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |  |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |  |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | 0 | 0 | [http://www.myshar](http://www.myshared.ru/slide/1005827) [ed.ru/slide/1005827](http://www.myshared.ru/slide/1005827)  / | включение в рабочие программы тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;  выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и  задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-podvizhnie-igri-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klass-2607848.html)  [rezentaciya-po-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-podvizhnie-igri-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klass-2607848.html) [fizicheskoy-kulture-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-podvizhnie-igri-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klass-2607848.html) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | na-temu- podvizhnie-igri-na- urokah-fizicheskoy- kulturi-klass- 2607848.html | реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;  привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам; |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |  |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |  |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/r](https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-uchaschihsya-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-ravnovesie-3711558.html) [azvitie-](https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-uchaschihsya-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-ravnovesie-3711558.html) [koordinacionnih-](https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-uchaschihsya-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-ravnovesie-3711558.html) [sposobnostey-](https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-uchaschihsya-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-ravnovesie-3711558.html) [uchaschihsya-na-](https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-uchaschihsya-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-ravnovesie-3711558.html) [uroke-fizicheskoy-](https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-uchaschihsya-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-ravnovesie-3711558.html) [kulturi-ravnovesie-](https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-uchaschihsya-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-ravnovesie-3711558.html)  [3711558.html](https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-uchaschihsya-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-ravnovesie-3711558.html) | применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;  групповой работы, которая учит |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-organizm-cheloveka-3397897.html) [rezentaciya-na-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-organizm-cheloveka-3397897.html) [temu-vliyanie-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-organizm-cheloveka-3397897.html) [fizicheskih-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-organizm-cheloveka-3397897.html) [nagruzok-na-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-organizm-cheloveka-3397897.html) [organizm-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-organizm-cheloveka-3397897.html) [cheloveka-](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-organizm-cheloveka-3397897.html)  [3397897.html](https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-organizm-cheloveka-3397897.html) | строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления; побуждение обучающихся соблюдать  нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;  инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 10 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnastika-klassi-479206.html) [rezentaciya-po-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnastika-klassi-479206.html) [fizicheskoy-kulture-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnastika-klassi-479206.html) [na-temu-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnastika-klassi-479206.html) [gimnastika-klassi-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnastika-klassi-479206.html)  [479206.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnastika-klassi-479206.html) |
| 2.4 | Легкая атлетика | 10 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/p](https://infourok.ru/prezentaciya-po-zozh-dyhanie-pri-plavanii-4123958.html) [rezentaciya-po-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-zozh-dyhanie-pri-plavanii-4123958.html) [zozh-dyhanie-pri-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-zozh-dyhanie-pri-plavanii-4123958.html) [plavanii-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-zozh-dyhanie-pri-plavanii-4123958.html) [4123958.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-zozh-dyhanie-pri-plavanii-4123958.html) |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 10 | 0 | 0 | [https://nsportal.ru/s](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/02/prezentatsiya-na-temu-samostoyatelnye-zanyatiya) [hkola/fizkultura-i-](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/02/prezentatsiya-na-temu-samostoyatelnye-zanyatiya) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | sport/library/2021/0 3/02/prezentatsiya- na-temu-  samostoyatelnye- zanyatiya | | | выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности. |
| Итого по разделу | | 49 |  | | | | |  |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | |  |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 | 0 | 0 | [https://infourok.ru/pre](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html) [zentaciya-po-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html) [fizicheskoj-kulture-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html) [na-temu-podvizhnye-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html) [igry-i-estafety-](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html)  [5473529.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html) | | |  |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | **0** | | | **0** |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Виды, формы контроля** |
| **Всего** | **КР** | **ПР** |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 8 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 13 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 14 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 15 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 16 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 17 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 18 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 19 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 20 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 21 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 22 | Разучивание прыжков в группировке | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 23 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 24 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 25 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 26 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 27 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 28 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 29 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 30 | Чем отличается ходьба от бега | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 31 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 32 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 33 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 34 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 35 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 36 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 37 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 38 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 39 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 40 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 41 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 42 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 43 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 44 | Считалки для подвижных игр | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 45 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 46 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 47 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 54 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 58-59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 2 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 60-61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 2 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Практическая работа |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Практическая работа |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | **66** | **0** | **0** |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Виды, формы контроля** |
| **Всего** | **КР** | **ПР** |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d8ea> | Устный опрос |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d336> | Устный опрос |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 4 | Физическое развитие | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d8ea> | Устный опрос |
| 5 | Сила как физическое качество | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d336> | Устный опрос |
| 6 | Быстрота как физическое качество | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 7 | Выносливость как физическое качество | 1 |  |  |  | Устный опрос  Практическая работа |
| 8 | Гибкость как физическое качество | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d8ea> | Устный опрос |
| 9 | Развитие координации движений | 1 |  |  |  | Устный опрос  Практическая работа |
| 10 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 11 | Закаливание организма | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d8ea> | Устный опрос  Практическая работа |
| 12 | Утренняя зарядка | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d336> | Устный опрос |
| 13 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 14 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d8ea> | Устный опрос  Практическая работа |
| 15 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d336> | Устный опрос |
| 16 | Прыжковые упражнения | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 17 | Гимнастическая разминка | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 18 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 19 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 20 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 21 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 22 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 23 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 24 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 25 | Подъем лесенкой | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 26 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 27 | Торможение лыжными палками | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 28 | Торможение падением на бок | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 29 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 30 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 31 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 32 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 33 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 34 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 35 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  |  | Устный опрос  Практическая работа |
| 36 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 37 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 38 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 39 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 40 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 41 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 42 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 43 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 44 | Футбольный бильярд | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 45 | Бросок ногой | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 46 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 47 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 48 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d8ea> | Устный опрос |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d336> | Устный опрос  Практическая работа |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d8ea> | Устный опрос |
| 53 | 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 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d336> | Устный опрос  Практическая работа |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d8ea> | Устный опрос  Практическая работа |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d336> | Устный опрос |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d8ea> | Устный опрос  Практическая работа |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d336> | Устный опрос |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 61-62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 2 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d8ea> | Устный опрос |
| 63-64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 2 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d336> | Устный опрос  Практическая работа |
| 65-66 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 2 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 67-68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 2 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d8ea> | Устный опрос  Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | **68** | **0** | **0** |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Виды, формы контроля** |
| **Всего** | **КР** | **ПР** |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 2 | История появления современного спорта | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840c162> | Устный опрос |
| 3 | Виды физических упражнений | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840f9fc> | Устный опрос |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840ff74> | Устный опрос  Практическая работа |
| 5 | Дозировка физических нагрузок | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 |  |  |  | Устный опрос  Практическая работа |
| 7 | Закаливание организма под душем | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841330e> | Устный опрос |
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f84123aa> | Устный опрос  Практическая работа |
| 9 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 10 | Лазанье по канату | 1 |  |  |  | Устный опрос  Практическая работа |
| 11 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | Устный опрос  Практическая работа |
| 12 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 13 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840c7ca> | Устный опрос |
| 14 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840c392> | Устный опрос  Практическая работа |
| 15 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840d328> | Устный опрос |
| 16 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840cb62> | Устный опрос |
| 17 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840ce78> | Устный опрос  Практическая работа |
| 18 | Броски набивного мяча | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840d03a> | Устный опрос |
| 19 | Челночный бег | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840da26> | Устный опрос |
| 20 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840df26> | Устный опрос  Практическая работа |
| 21 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840e0de> | Устный опрос |
| 22 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840e282> | Устный опрос |
| 23 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840e41c> | Устный опрос  Практическая работа |
| 24 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840e6a6> | Устный опрос |
| 25 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840e85e> | Устный опрос |
| 26 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840ea16> | Устный опрос  Практическая работа |
| 27 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840ea16> | Устный опрос |
| 28 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840ebe2> | Устный опрос |
| 29 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840ed90> | Устный опрос  Практическая работа |
| 30 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840ef2a> | Устный опрос |
| 31 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840fde4> | Устный опрос |
| 32 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  |  | Устный опрос  Практическая работа |
| 33 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f840f240> | Устный опрос |
| 34 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f84104ba> | Устный опрос |
| 35 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8410f78> | Устный опрос  Практическая работа |
| 36 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f84116c6> | Устный опрос |
| 37 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8410dd4> | Устный опрос |
| 38 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8410aa0> | Устный опрос |
| 39 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8410654> | Устный опрос  Практическая работа |
| 40 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8410c3a> | Устный опрос |
| 41 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8410910> | Устный опрос |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Устный опрос  Практическая работа |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8411f90> | Устный опрос |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8411dd8> | Устный опрос |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8411c0c> | Устный опрос  Практическая работа |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f84118a6> | Устный опрос |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f84112c0> | Устный опрос |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841254e> | Устный опрос  Практическая работа |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8412706> | Устный опрос |
| 50 | 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 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8412896> | Устный опрос |
| 51 | 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 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8412a1c> | Устный опрос |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Устный опрос  Практическая работа |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8412ef4> | Устный опрос |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8413c3c> | Устный опрос  Практическая работа |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8413e30> | Устный опрос |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f84140ba> | Устный опрос |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 66-67 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 2 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841380e> | Устный опрос  Практическая работа |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | **68** | **0** | **0** |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Виды, формы контроля** |
| **Всего** | **КР** | **ПР** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d8ea> | Устный опрос |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d336> | Устный опрос |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d8ea> | Устный опрос |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d336> | Устный опрос  Практическая работа |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8418dc2> | Устный опрос |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8415118> | Устный опрос  Практическая работа |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8415b9a> | Устный опрос |
| 9 | Закаливание организма | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841580c> | Устный опрос |
| 10 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 11 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8415636> | Устный опрос |
| 12 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 13 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8418dc2> | Устный опрос  Практическая работа |
| 14 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8415da2> | Устный опрос |
| 15 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8415f50> | Устный опрос  Практическая работа |
| 16 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8416306> | Устный опрос |
| 17 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f84164be> | Устный опрос  Практическая работа |
| 18 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8416180> | Устный опрос |
| 19 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8416996> | Устный опрос  Практическая работа |
| 20 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8416b58> | Устный опрос |
| 21 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8416cfc> | Устный опрос |
| 22 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8416fae> | Устный опрос  Практическая работа |
| 23 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 24 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8417b34> | Устный опрос  Практическая работа |
| 25 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8417d1e> | Устный опрос |
| 26 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8417f08> | Устный опрос  Практическая работа |
| 27 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f84181ce> | Устный опрос |
| 28 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f84185ac> | Устный опрос  Практическая работа |
| 29 | Беговые упражнения | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 30 | Беговые упражнения | 1 |  |  |  | Устный опрос  Практическая работа |
| 31 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 32 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 33 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d8ea> | Устный опрос  Практическая работа |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d336> | Устный опрос |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 38 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 39 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8419894> | Устный опрос |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 43 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 44 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 45 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841b284> | Устный опрос |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841b4aa> | Устный опрос |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 51 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841c56c> | Устный опрос  Практическая работа |
| 52 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос |
| 53 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841c800> | Устный опрос |
| 54 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841c9f4> | Устный опрос  Практическая работа |
| 55 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841dac0> | Устный опрос |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d188> | Устный опрос  Практическая работа |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Устный опрос |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d8ea> | Устный опрос  Практическая работа |
| 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 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d336> | Устный опрос |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d8ea> | Устный опрос |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d336> | Устный опрос |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  | ttp://school-collection.edu.ru/catalog/ https://infourok.ru/ | Устный опрос  Практическая работа |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8414d1c> | Устный опрос |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f8414eca> | Устный опрос |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d8ea> | Устный опрос  Практическая работа |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  | Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/f841d336> | Устный опрос |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |

Утверждаю

Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_. г. Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_ В.М. Егорова

**Лист внесения изменений и дополнений в адаптированную рабочую программу**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | дата | Характеристика изменений |
|  |  |  |
| Основание | |  |

Учитель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Ф.И.