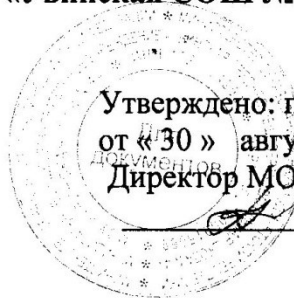


**муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Увинская средняя общеобразовательная школа №4»  
(МОУ «Увинская СОШ №4»)**

Согласовано на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
« 30 » августа 2023г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 9  
«30» августа 2023 г.



Утверждено: приказ № 182  
от « 30 » августа 2023 г.  
Директор МОУ «Увинская СОШ №4»  
\_\_\_\_\_ Е.С.Аргандеева

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
для обучающихся с ОВЗ**

по физической культуре

в 1-4 классах

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 7.1), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, авторской программы В.И.Лях «Физическая культура»

Формирование разделов рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» происходит с учётом региональных, национальных и этнокультурных особенностей. В рабочей программе в разделе «Тематическое планирование» темы записаны с применением курсив, уроков-путешествий.

**Целью** реализации программы является:

формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** физического воспитания учащихся начальных классов:

**укреплять** здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

**совершенствовать** жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

**формировать** общие представления о физической культуре, ее значение в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

**развивать** интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

**обучать** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В программе В.И. Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – **базовую и вариативную**. В **базовую часть** входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. **Базовая часть** выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». **Вариативная часть** включает в себя программный материал по подвижным играм.

Содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение *дифференцированного и индивидуального подхода* к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Коррекционно-развивающие цели**

- Определение особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА. - Своевременное выявление обучающихся с трудностями адаптации в образовательно-воспитательном процессе.

- Развитие познавательных процессов: восприятия, памяти, мыслительных операций, коррекция внимания, развитие пространственно-временных представлений, общей и мелкой моторики. - Обучение навыкам произвольного поведения.

- Снижение эмоционального и мышечного напряжения, развитие коммуникативных навыков, навыков взаимодействия с педагогом с целью профилактики дезадаптации к условиям ОУ.

### **Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ЗПР**

ЗПР – задержка психического развития - особый тип аномалии, проявляющийся в нарушении нормального темпа психического развития ребенка. Может быть вызвана различными причинами: дефектами конституции ребенка (гармонический инфантилизм), соматическими заболеваниями, органическими поражениями центральной нервной системы (ЦНС).

ЗПР относится к разряду слабовыраженных отклонений в психическом развитии и занимает промежуточное место между нормой и патологией. Дети с задержкой психического развития не имеют таких тяжелых отклонений в развитии, как умственная отсталость, первичное недоразвитие речи, слуха, зрения, двигательной системы. Основные трудности, которые они испытывают, связаны, прежде всего, с социальной (в том числе школьной) адаптацией и обучением.

Объяснением этому служит замедление темпов созревания психики. Нужно также отметить, что у каждого отдельно взятого ребенка ЗПР может проявляться по-разному и отличаться и по времени, и по степени проявления. Но, несмотря на это, можно попытаться выделить круг особенностей развития, характерных для большинства детей с ЗПР.

Наиболее ярким признаком ЗПР является незрелость эмоционально-волевой сферы - ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо. Нарушения внимания: неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью. Такой комплекс отклонений (нарушение внимания + повышенная двигательная и речевая активность), не осложненный никакими другими проявлениями, в настоящее время обозначают термином "синдром дефицита внимания с гиперактивностью" (СДВГ).

Нарушение восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.

Особенности памяти - ограничен объем памяти и снижена прочность запоминания. Характерны неточность воспроизведения и быстрая потеря информации. В наибольшей степени страдает вербальная память. Учащиеся значительно лучше запоминают наглядный (неречевой) материал, чем вербальный. Речевые проблемы - связаны в первую очередь с темпом ее развития. Другие особенности речевого развития в данном случае могут зависеть от формы тяжести ЗПР и характера основного нарушения: так, в одном случае это может быть лишь некоторая задержка или даже соответствие нормальному уровню развития, тогда как в другом случае наблюдается системное недоразвитие речи - нарушение ее лексико-грамматической стороны.

Отставание в развитии всех форм мышления; оно обнаруживается в первую очередь во время решения задач на словесно-логическое мышление. К началу школьного обучения дети с ЗПР не владеют в полной мере всеми необходимыми для выполнения школьных заданий интеллектуальными операциями (анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование).

Эмоциональная сфера – у учащихся с задержкой психического развития наблюдается отставание в развитии эмоций, наиболее выраженными проявлениями которого являются эмоциональная неустойчивость, лабильность, слабость волевых усилий, несамостоятельность и внушаемость, отмечается состояние беспокойства, тревожность, личная незрелость в целом, легкость смены настроений и контрастных проявлений эмоций. Они легко и часто немотивированно переходят от смеху к плачу и наоборот.

Отмечается нестойкость к фрустрирующим ситуациям. Незначительный повод может вызвать эмоциональное возбуждение и даже резкую аффективную реакцию, неадекватную ситуации. Такой ученик то проявляет доброжелательность по отношению к другим, то вдруг становится злым и агрессивным. При этом агрессия направляется не на действие личности, а на саму личность.

Неадекватная веселость и жизнерадостность выступают, скорее, как проявление возбудимости, не умения оценить ситуацию и настроение окружающих. Учащиеся с задержкой психического развития часто затрудняются охарактеризовать собственное эмоциональное состояние в той или иной ситуации. Это свидетельствует об определённом недоразвитии эмоциональной сферы, которое оказывается довольно стойким.

Развитие личности - для них характерна низкая самооценка, неуверенность в себе (особенно у школьников, которые какое-то время до специальной школы обучались в школе общего назначения). Трудности, которые встречают дети при выполнении заданий, часто вызывают у них резкие эмоциональные реакции, аффективные вспышки. Такие реакции возникают не только в ответ на действительные трудности, но и вследствие ожидания затруднений, боязни неудачи. Эта боязнь значительно снижает продуктивность детей в решении интеллектуальных задач и приводит к формированию у них заниженной самооценки (Н. Л. Белопольская). В результате неблагоприятия в сфере межличностных отношений у детей создается отрицательное представление о самом себе: они мало верят в собственные способности и низко оценивают свои возможности.

Если для учащихся начальной школы проблемы чаще всего связаны со школьной успешностью, то переход в среднее звено школы сопряжён с проблемами личностного развития и межличностных отношений учащихся. Это приводит к различным трудностям - повышением тревожности, появлению неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Содержание курса направлено на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями)

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов

двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета **«Физическая культура»**.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс. Общий объем учебного времени в классе составляет 270 часов, 66 часов в 1 классе, во 2-4 классах 68 часов в год (2 часа в неделю).

## **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и

потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность

## 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 физкультурминутки 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.

##### 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 культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

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

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



### **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека, Осанка человека	1			
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			

2.2	Лыжная подготовка	14			
2.3	Легкая атлетика	14			
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			
Итого по разделу		57			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.4	Подвижные игры	13			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		53			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой медицинской помощи	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	9			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.2	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		51			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	



#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	9			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу		51			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Современные физические упражнения. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Правила поведения на уроках физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Чем отличается ходьба от бега	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Упражнения в	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	передвижении с равномерной скоростью					
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Считалки для подвижных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Обучение способам организации игровых	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	площадок					
17	Обучение способам организации игровых площадок	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Стилизованные передвижения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	(гимнастический шаг, бег). Способы построения и повороты стоя на месте					
26	Акробатические упражнения: упоры, седы	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Гимнастические упражнения с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Гимнастические упражнения в прыжках	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Подъем ног из положения лежа на животе	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Сгибание рук в положении упор лежа	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Имитационные	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	упражнения техники передвижения на лыжах					
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Техника передвижения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	скользящим шагом в полной координации					
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



57	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Обучение прыжка в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	<b>Итоговая контрольная работа</b>	1	1		06.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Метание теннисного мяча в цель Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Физическое развитие. Физические качества	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Развитие координации движений. Закаливание организма	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Правила поведения на	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	занятиях лёгкой атлетикой					
9	Броски мяча в неподвижную мишень	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Броски мяча в неподвижную мишень	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Бег с поворотами и изменением направлений	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Строевые упражнения и команды	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Строевые упражнения и команды	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Прыжковые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Прыжковые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Гимнастическая разминка	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Ходьба на гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Упражнения с гимнастическим мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Танцевальные гимнастические движения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Танцевальные	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	гимнастические движения					
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Спуск с горы в основной стойке	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Спуск с горы в основной стойке	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Подъем лесенкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Подъем лесенкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Торможение лыжными палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Торможение лыжными палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Торможение падением на бок	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Торможение падением на бок	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

45	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Игры с приемами баскетбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Игры с приемами баскетбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Прием «волна» в баскетболе	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Прием «волна» в баскетболе	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Гонка мячей и слалом с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Гонка мячей и слалом с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Бросок ногой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

59	Бросок ногой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Подвижные игры на развитие равновесия. Сложно координированные беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	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				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	<b>Итоговая контрольная работа</b>	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Освоение правил и техники	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	<p>выполнения норматива комплекса ГТО.          Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.          Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.          Подвижные игры</p>					
66	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.          Поднимание туловища из положения лежа на спине.          Подвижные игры</p>	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.          Челночный бег 3*10м.          Подвижные игры</p>	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	0	
--	----	---	---	--

**3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	История появления современного спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Виды физических упражнений	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Дозировка физических нагрузок	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Закаливание организма под душем	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Дыхательная и зрительная	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	гимнастика					
10	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетики	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Челночный бег	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Прыжки в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Метание малого мяча в цель	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Метание малого мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Строевые команды и упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Строевые команды и упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

22	Акробатическая комбинация	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Акробатическая комбинация	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Лазанье по канату	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Лазанье по канату	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Передвижение по гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Передвижение по гимнастической скамейке	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Передвижение по гимнастической стенке	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Прыжки через скакалку	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Прыжки через скакалку	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Ритмическая гимнастика	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Ритмическая гимнастика	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Повороты на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	способом переступания на месте					
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Повороты на лыжах способом переступания	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Повороты на лыжах способом переступания	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

45	Спортивная игра баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Спортивная игра баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Спортивная игра волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Спортивная игра волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Спортивная игра футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Спортивная игра футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

57	Подвижные игры с приемами футбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Подвижные игры с приемами футбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Освоение правил и	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
65	<b>Итоговая контрольная работа</b>	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>1</b>	<b>0</b>		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.	Закаливание организма	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	акробатических упражнений					
11.	Акробатическая комбинация	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12.	Акробатическая комбинация	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17.	Обучение опорному прыжку	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18.	Обучение опорному прыжку	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19.	Упражнения на гимнастической перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20.	Упражнения на гимнастической перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24.	Упражнения в прыжках в высоту	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	с разбега					
25.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28.	Беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29.	Беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30.	Метание малого мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31.	Метание малого мяча на дальность	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37.	Имитационные упражнения в	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	передвижении на лыжах					
38.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48.	Разучивание подвижной игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	«Эстафета с ведением футбольного мяча»					
49.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54.	Упражнения из игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55.	Упражнения из игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56.	Упражнения из игры баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57.	Упражнения из игры баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58.	Упражнения из игры футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59.	Упражнения из игры футбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65.	<b>Итоговая контрольная работа</b>	1	1			
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**  
• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»  
<https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1423422>

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**  
<https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1423422>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**  
[https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1423422?  
sharedToken=hLZH7s7ppD](https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1423422?sharedToken=hLZH7s7ppD)

