

**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

п. Ува
2023 г.

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ (вариант 5.1);
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- планируемых результатов освоения АООП НОО;
- устава МОУ «Увинская СОШ №4»;
- авторской программой авторов: В.И.Лях «Физическая культура».

Цель: развитие социально значимых личностных качеств (потребность познавать и исследовать неизвестное, активность, инициативность, самостоятельность, самоуважение и самооценка), приобретения первоначального опыта практической преобразовательной и творческой деятельности в процессе формирования элементарных конструкторско-технологических знаний и умений и проектной деятельности, расширение и обогащение личного жизненно-практического опыта, представлений о профессиональной деятельности человека. 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.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ТНР

АООП НОО ТНР Вариант 5.1. адресована учащимся с ТНР с фонетико-фонематическим и фонетическим недоразвитием речи и нарушением процесса формирования произносительной системы родного языка вследствие дефектов восприятия и произношения фонем. У данной категории учащихся отмечается незаконченность процессов формирования артикулирования и восприятия звуков, отличающихся тонкими акустико-артикуляторными признаками. Несформированность произношения звуков выражена в различных вариантах: отсутствие, замены (как правило, звуками простыми по артикуляции), смешение, искажённое произнесение (не соответствующее нормам звуковой системы родного языка).

Определяющим признаком фонематического недоразвития является пониженная способность к дифференциации звуков, обеспечивающая восприятие фонемного состава родного языка, что негативно влияет на овладение звуковым анализом.

Фонетическое недоразвитие речи характеризуется нарушением формирования фонетической стороны речи либо в комплексе (что проявляется одновременно в искажении звуков, звукослоговой структуры слова, в просодических нарушениях), либо нарушением формирования отдельных компонентов фонетического строя речи (например, только звукопроизношения или звукопроизношения и звукослоговой структуры слова). Такие учащиеся хуже, чем их сверстники, запоминают речевой материал, с большим количеством ошибок выполняют задания, связанные с активной речевой деятельностью.

Обучающиеся с нерезко выраженным общим недоразвитием речи характеризуются остаточными явлениями недоразвития лексико-грамматических и фонетикофонематических компонентов языковой системы. У таких учащихся не отмечается выраженных нарушений звукопроизношения. Нарушения звукослоговой структуры слова проявляются в различных вариантах искажения его звуконаполняемости как на уровне отдельного слога, так и слова. Наряду с этим отмечается недостаточная внятность, выразительность речи, нечёткая дикция, создающие впечатление общей

смазанности речи, смешение звуков, свидетельствующее о низком уровне сформированности дифференцированного восприятия фонем и являющееся важным показателем незакончившегося процесса фонемообразования.

У обучающихся обнаруживаются отдельные нарушения смысловой стороны речи. Несмотря на разнообразный предметный словарь, в нем отсутствуют слова, обозначающие названия некоторых животных, растений, профессий людей, частей тела. Обучающиеся склонны использовать типовые и сходные названия, лишь приблизительно передающие оригинальное значение слова. Лексические ошибки проявляются в замене слов, близких по ситуации, по значению, в смешении признаков. Выявляются трудности передачи обучающимися системных связей и отношений, существующих внутри лексических групп. Обучающиеся плохо справляются с установлением синонимических и антонимических отношений, особенно на материале слов с абстрактным значением.

Недостаточность лексического строя речи проявляется в специфических словообразовательных ошибках. Правильно образуя слова, наиболее употребляемые в речевой практике, они по-прежнему затрудняются в продуцировании более редких, менее частотных вариантов. Недоразвитие словообразовательных процессов, проявляющееся преимущественно в нарушении использования непродуктивных словообразовательных аффиксов, препятствует своевременному формированию навыков группировки однокоренных слов, подбора родственных слов и анализа их состава, что впоследствии сказывается на качестве овладения программой по русскому языку.

Недостаточный уровень сформированности лексических средств языка особенно ярко проявляется в понимании и употреблении фраз, пословиц с переносным значением. В грамматическом оформлении речи часто встречаются ошибки в употреблении грамматических форм слова.

Особую сложность для учащихся представляют конструкции с придаточными предложениями, что выражается в пропуске, замене союзов, инверсии.

Лексико-грамматические средства языка у учащихся сформированы неодинаково. С одной стороны, может отмечаться незначительное количество ошибок, которые носят непостоянный характер и сочетаются с возможностью осуществления верного выбора при сравнении правильного и неправильного ответов, с другой – устойчивый характер ошибок, особенно в самостоятельной речи.

Отличительной особенностью является своеобразие связной речи, характеризующееся нарушениями логической последовательности, застреванием на второстепенных деталях, пропусками главных событий, повторами отдельных эпизодов при составлении рассказа на заданную тему, по картинке, по серии сюжетных картин. При рассказывании о событиях из своей жизни, составлении рассказов на свободную тему с элементами творчества используются, в основном, простые малоинформативные предложения.

Наряду с расстройствами устной речи у учащихся отмечаются разнообразные нарушения чтения и письма, проявляющиеся в стойких, повторяющихся, специфических ошибках при чтении и на письме, механизм возникновения которых обусловлен недостаточной сформированностью базовых высших психических функций, обеспечивающих процессы чтения и письма в норме.

2. Общая характеристика курса

Содержание курса направлено на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью 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».

3. Описание места учебного предмета

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

4. 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

5. 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 **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, развитию 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 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;
- 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.

6.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 обливанием. 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 всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. 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.

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека, Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	14			https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	13			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой медицинской помощи	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	9			https://resh.edu.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	9			https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы			
1	Что такое физическая культура. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			https://resh.edu.ru/	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.
2	Современные физические упражнения. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			https://resh.edu.ru/	
3	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			https://resh.edu.ru/	
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/	
5	Правила поведения на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/	
6	Чем отличается ходьба от бега	1			https://resh.edu.ru/	
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			https://resh.edu.ru/	
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			https://resh.edu.ru/	
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			https://resh.edu.ru/	
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			https://resh.edu.ru/	
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			https://resh.edu.ru/	
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			https://resh.edu.ru/	
13	Считалки для подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/	
14	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/	
15	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/	

16	Обучение способам организации игровых площадок	1		https://resh.edu.ru/	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p>
17	Обучение способам организации игровых площадок	1		https://resh.edu.ru/	
18	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/	
19	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/	
20	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://resh.edu.ru/	
21	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://resh.edu.ru/	
22	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://resh.edu.ru/	
23	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1		https://resh.edu.ru/	
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		https://resh.edu.ru/	
25	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Способы построения и повороты стоя на месте	1		https://resh.edu.ru/	
26	Акробатические упражнения: упоры, седы	1		https://resh.edu.ru/	
27	Гимнастические упражнения с мячом	1		https://resh.edu.ru/	
28	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		https://resh.edu.ru/	
29	Гимнастические упражнения в прыжках	1		https://resh.edu.ru/	
30	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		https://resh.edu.ru/	
31	Подъем ног из положения лежа на животе	1		https://resh.edu.ru/	
32	Сгибание рук в положении упор лежа	1		https://resh.edu.ru/	
33	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		https://resh.edu.ru/	
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		https://resh.edu.ru/	
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1		https://resh.edu.ru/	
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1		https://resh.edu.ru/	
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		https://resh.edu.ru/	

38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			https://resh.edu.ru/	Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1			https://resh.edu.ru/	
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1			https://resh.edu.ru/	
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			https://resh.edu.ru/	
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			https://resh.edu.ru/	
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			https://resh.edu.ru/	
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			https://resh.edu.ru/	
45	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			https://resh.edu.ru/	
46	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			https://resh.edu.ru/	

						одной и двумя ногами (с помощью)
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://resh.edu.ru/	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»</p> <p>2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто</p>
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://resh.edu.ru/	
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://resh.edu.ru/	
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://resh.edu.ru/	
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://resh.edu.ru/	
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://resh.edu.ru/	
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://resh.edu.ru/	
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			https://resh.edu.ru/	
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			https://resh.edu.ru/	

						<p>дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».</p> <p>Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>
56	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			https://resh.edu.ru/	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p>
57	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			https://resh.edu.ru/	
58	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			https://resh.edu.ru/	
59	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			https://resh.edu.ru/	
60	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			https://resh.edu.ru/	
61	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			https://resh.edu.ru/	

62	Обучение прыжка в длину с места	1			https://resh.edu.ru/	<p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>
63	Итоговая контрольная работа	1	1	06.05.2024	https://resh.edu.ru/	
64	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Метание теннисного мяча в цель Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/	
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			https://resh.edu.ru/	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66				

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционно-развивающие цели
		Всего	Контрольные работы			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			https://resh.edu.ru/	<p>объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой, работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>самостоятельно формулировать познавательные цели излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека</p>
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1			https://resh.edu.ru/	
3	Физическое развитие. Физические качества	1			https://resh.edu.ru/	
4	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/	
5	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/	
6	Развитие координации движений. Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/	

7	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/	<p>развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости</p> <p>иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни</p> <p>описывать технику беговых упражнений.</p> <p>осваивать технику бега различными способами.</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p> <p>знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков</p> <p>осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p>описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p> <p>отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.</p> <p>овладение умениями организовывать</p>
8	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/	
9	Броски мяча в неподвижную мишень	1			https://resh.edu.ru/	
10	Броски мяча в неподвижную мишень	1			https://resh.edu.ru/	
11	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/	
12	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/	
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/	
14	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/	
15	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/	
16	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/	
17	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			https://resh.edu.ru/	
18	Бег с поворотами и изменением направлений	1			https://resh.edu.ru/	
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			https://resh.edu.ru/	
20	Строевые упражнения и команды	1			https://resh.edu.ru/	
21	Строевые упражнения и команды	1			https://resh.edu.ru/	

						<p>здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).</p> <p>осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности.</p> <p>контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p>описывать технику метания малого мяча</p> <p>проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча,</p> <p>развитие доброжелательности и отзывчивости</p> <p>знакомиться с понятиями «самоконтроль», «ЧСС»</p> <p>контролирование темпа бега по частоте сердечных сокращений</p> <p>развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителем</p>
22	Прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/	<p>соблюдать правила безопасности.</p> <p>выполнять разминку, знать правила подвижных игр.</p> <p>универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и</p>
23	Прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/	
24	Гимнастическая разминка	1			https://resh.edu.ru/	
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/	
26	Ходьба на гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/	
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://resh.edu.ru/	
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://resh.edu.ru/	

29	Упражнения с гимнастическим мячом	1			https://resh.edu.ru/	слышать друг друга, управлять поведением партнера
30	Упражнения с гимнастическим мячом	1			https://resh.edu.ru/	адекватно оценивать свои действия и действия партнера,
31	Танцевальные гимнастические движения	1			https://resh.edu.ru/	контролировать процесс и результат своей деятельности
32	Танцевальные гимнастические движения	1			https://resh.edu.ru/	<p>рассказывать правила проведения подвижных игр</p> <p>развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста.</p> <p>знать технику выполнения висов и упоров, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила техники безопасности</p> <p>осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений</p> <p>контролировать процесс и результата своей деятельности</p> <p>описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке.</p> <p>развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и</p>

						<p>эмоционально-правственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>знать о строении тела, основных формах движений (циклических, ациклических, вращательных, напряжении и расслаблении мышц при их выполнении)</p> <p>представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель</p> <p>устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			https://resh.edu.ru/	<p>руководствоваться правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок; моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок.</p> <p>передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками;</p>
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			https://resh.edu.ru/	
35	Спуск с горы в основной стойке	1			https://resh.edu.ru/	
36	Спуск с горы в основной стойке	1			https://resh.edu.ru/	
37	Подъем лесенкой	1			https://resh.edu.ru/	
38	Подъем лесенкой	1			https://resh.edu.ru/	
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1			https://resh.edu.ru/	
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1			https://resh.edu.ru/	
41	Торможение лыжными палками	1			https://resh.edu.ru/	

42	Торможение лыжными палками	1			https://resh.edu.ru/	передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками;
43	Торможение падением на бок	1			https://resh.edu.ru/	выполнять повороты переступанием на месте.
44	Торможение падением на бок	1			https://resh.edu.ru/	<p>выполнять повороты переступанием на месте.</p> <p>осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками;</p> <p>объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>спускаться с горки и подниматься (ёлочкой, лесенкой);</p> <p>умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий</p> <p>умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,</p> <p>формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>формирование и проявление положительных качеств личности,</p> <p>дисциплинированности,</p>

						<p>трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр</p>
45	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			https://resh.edu.ru/	<p>объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой, работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p>
46	Игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/	
47	Игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/	<p>устанавливать рабочие отношения.</p> <p>самостоятельно формулировать познавательные цели</p>
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://resh.edu.ru/	
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://resh.edu.ru/	<p>излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека</p>
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://resh.edu.ru/	
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://resh.edu.ru/	<p>развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости</p>
52	Прием «волна» в баскетболе	1			https://resh.edu.ru/	
53	Прием «волна» в баскетболе	1			https://resh.edu.ru/	<p>иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни</p>
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://resh.edu.ru/	
55	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://resh.edu.ru/	<p>описывать технику беговых упражнений.</p>
56	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://resh.edu.ru/	
57	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://resh.edu.ru/	<p>осваивать технику бега различными способами.</p>
58	Бросок ногой	1			https://resh.edu.ru/	
59	Бросок ногой	1			https://resh.edu.ru/	<p>соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p>
60	Подвижные игры на развитие равновесия. Сложно координированные беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/	
61	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			https://resh.edu.ru/	<p>знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков</p>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/	

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			https://resh.edu.ru/	осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
64	Итоговая контрольная работа	1	1	6.05.2024, 8.05.2024	https://resh.edu.ru/	осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель
65	Освоение правил и техники 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	1			https://resh.edu.ru/	описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/	отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/	освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/	ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). осваивать технику метания малого мяча. соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности. контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть

						<p>средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. описывать технику метания малого мяча проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча, развитие доброжелательности и отзывчивости знакомятся с понятиями «самоконтроль», «ЧСС» контролирование темпа бега по частоте сердечных сокращений развитие навыков сотрудничества со сверстниками и учителем</p>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционно-развивающая направленность
		Всего	Контрольные работы			
1	Физическая культура у древних народов	1			https://resh.edu.ru/	<p>-соблюдать правила безопасного поведения на уроке, -различать и выполнять строение команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». -выполнять команды на построение, повороты на месте, комплекс утренней гимнастики.</p>
2	История появления современного спорта	1			https://resh.edu.ru/	
3	Виды физических упражнений	1			https://resh.edu.ru/	
4	Дозировка физических нагрузок	1			https://resh.edu.ru/	
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			https://resh.edu.ru/	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			https://resh.edu.ru/	
8	Закаливание организма под душем	1			https://resh.edu.ru/	
9	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/	

10	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетики	1			https://resh.edu.ru/	выполнять организующие строевые команды и
11	Беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/	приемы, беговую разминку,
12	Беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/	бег с высокого старта.
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://resh.edu.ru/	-определять ситуации,
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://resh.edu.ru/	требующие применения
15	Челночный бег	1			https://resh.edu.ru/	правил предупреждения
16	Прыжки в длину с места	1			https://resh.edu.ru/	травматизма. Осваивать
17	Метание малого мяча в цель	1			https://resh.edu.ru/	технику челночного бега.
18	Метание малого мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/	выполнять организующие
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			https://resh.edu.ru/	строевые команды и
20	Строевые команды и упражнения	1			https://resh.edu.ru/	приемы, беговую разминку,
21	Строевые команды и упражнения	1			https://resh.edu.ru/	бег с высокого старта. -осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. добиваться конечного результата, организовать и проводить эстафету, соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
22	Акробатическая комбинация	1			https://resh.edu.ru/	-характеризовать
23	Акробатическая комбинация	1			https://resh.edu.ru/	показатели физической
24	Лазанье по канату	1			https://resh.edu.ru/	подготовки,

25	Лазанье по канату	1			https://resh.edu.ru/	<p>-выполнять подъем туловища, выполнять организующие строевые команды и приемы.</p> <p>-соблюдать правила безопасного поведения на уроке.</p> <p>-выявлять характерные ошибки в технике выполнения кувырка вперед.</p> <p>-выявлять характерные ошибки в технике выполнения кувырка назад.</p> <p>-характеризовать показатели физической подготовки, выполнять акробатические упражнения, добиваться достижения конечного результата.</p> <p>-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений,</p> <p>--проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений,</p> <p>-соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
26	Передвижение по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/	
27	Передвижение по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/	
28	Передвижение по гимнастической стенке	1			https://resh.edu.ru/	
29	Прыжки через скакалку	1			https://resh.edu.ru/	
30	Прыжки через скакалку	1			https://resh.edu.ru/	
31	Ритмическая гимнастика	1			https://resh.edu.ru/	
32	Ритмическая гимнастика	1			https://resh.edu.ru/	
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/	

34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/	-соблюдать правила безопасного поведения на уроке.
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			https://resh.edu.ru/	-организованно выходить с лыжами из помещения,
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			https://resh.edu.ru/	надевать лыжи, -выполнять движения на
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			https://resh.edu.ru/	лыжах по кругу, протаптывая лыжню.
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			https://resh.edu.ru/	-поднимать носки лыж принимать пятки, совершая
39	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://resh.edu.ru/	продвижение вперёд,
40	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://resh.edu.ru/	координировать движение
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/	рук и ног.
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/	-выполнять скольжение на одной лыже, выполнять на
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			https://resh.edu.ru/	лыжах толчок правой и левой ногой с поочерёдным
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			https://resh.edu.ru/	выносом рук. -проявлять координацию при выполнении
45	Спортивная игра баскетбол	1			https://resh.edu.ru/	поворотов, спусков и подъёмов.
46	Спортивная игра баскетбол	1			https://resh.edu.ru/	-использовать технику мяча во время игры, соблюдать
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/	правила поведения и предупреждения
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/	травматизма во время занятий физкультурой.
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/	соблюдать правила безопасного поведения на
50	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/	уроке, -различать и выполнять строение команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».

51	Спортивная игра волейбол	1			https://resh.edu.ru/	-соблюдать правила безопасного поведения на уроке,
52	Спортивная игра волейбол	1			https://resh.edu.ru/	-различать и выполнять строение команды:
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/	«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/	-выполнять команды на построение, повороты на месте, комплекс утренней гимнастики.
55	Спортивная игра футбол	1			https://resh.edu.ru/	выполнять организующие строевые команды и приемы, беговую разминку, бег с высокого старта.
56	Спортивная игра футбол	1			https://resh.edu.ru/	-определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Осваивать технику челночного бега.
57	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://resh.edu.ru/	выполнять организующие строевые команды и приемы, беговую разминку, бег с высокого старта.
58	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://resh.edu.ru/	-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
59	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			https://resh.edu.ru/	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и
60	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			https://resh.edu.ru/	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://resh.edu.ru/	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/	
65	Итоговая контрольная работа	1	1	6.06.2024, 8.05.2024	https://resh.edu.ru/	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			https://resh.edu.ru/	

68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		https://resh.edu.ru/	координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. добиваться конечного результата, организовать и проводить эстафету, соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата (контрольные работы)	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционно-развивающая направленность
1.	Из истории развития физической культуры в России	1			Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1		https://resh.edu.ru/	
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1		https://resh.edu.ru/	
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		https://resh.edu.ru/	
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		https://resh.edu.ru/	
6.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		https://resh.edu.ru/	
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		https://resh.edu.ru/	

8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		https://resh.edu.ru/	движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.
9.	Закаливание организма	1		https://resh.edu.ru/	
10.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		https://resh.edu.ru/	
11.	Акробатическая комбинация	1		https://resh.edu.ru/	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и</p>
12.	Акробатическая комбинация	1		https://resh.edu.ru/	
13.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		https://resh.edu.ru/	
14.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		https://resh.edu.ru/	
15.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		https://resh.edu.ru/	
16.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		https://resh.edu.ru/	
17.	Обучение опорному прыжку	1		https://resh.edu.ru/	
18.	Обучение опорному прыжку	1		https://resh.edu.ru/	
19.	Упражнения на гимнастической перекладине	1		https://resh.edu.ru/	
20.	Упражнения на гимнастической перекладине	1		https://resh.edu.ru/	
21.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		https://resh.edu.ru/	
22.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		https://resh.edu.ru/	
23.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		https://resh.edu.ru/	
24.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		https://resh.edu.ru/	
25.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		https://resh.edu.ru/	
26.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		https://resh.edu.ru/	
27.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		https://resh.edu.ru/	
28.	Беговые упражнения	1		https://resh.edu.ru/	
29.	Беговые упражнения	1		https://resh.edu.ru/	
30.	Метание малого мяча на дальность	1		https://resh.edu.ru/	

31.	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/	спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)
32.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением
33.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/	
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/	
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/	
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/	
37.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/	
38.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/	
39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/	
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/	
41.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/	

42.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		https://resh.edu.ru/	<p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».</p> <p>Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>
43.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		https://resh.edu.ru/	
44.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		https://resh.edu.ru/	
45.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		https://resh.edu.ru/	
46.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		https://resh.edu.ru/	
47.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		https://resh.edu.ru/	
48.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		https://resh.edu.ru/	
49.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		https://resh.edu.ru/	
50.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		https://resh.edu.ru/	
51.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		https://resh.edu.ru/	
52.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		https://resh.edu.ru/	
53.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		https://resh.edu.ru/	
54.	Упражнения из игры волейбол	1		https://resh.edu.ru/	<p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».</p> <p>Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча</p>
55.	Упражнения из игры волейбол	1		https://resh.edu.ru/	
56.	Упражнения из игры баскетбол	1		https://resh.edu.ru/	
57.	Упражнения из игры баскетбол	1		https://resh.edu.ru/	
58.	Упражнения из игры футбол	1		https://resh.edu.ru/	
59.	Упражнения из игры футбол	1		https://resh.edu.ru/	

					двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».
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		https://resh.edu.ru/	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		https://resh.edu.ru/	
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://resh.edu.ru/	
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/	
64.	Итоговая контрольная работа	1	6.05.2024	https://resh.edu.ru/	
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/	
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://resh.edu.ru/	
68.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		https://resh.edu.ru/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1		

