**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Тверской области‌‌**

**‌****Администрация ЗАТО Солнечный‌**​

**МКОУ СОШ ЗАТО Солнечный**



‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1734300)

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**УО (вариант 1)**

для обучающихся 1 – 4 классов

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Составитель: учитель

МКОУ СОШ ЗАТО СОЛНЕЧНЫЙ

Колтунов И.Н.

​**п. Солнечный‌** **2023‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» УО (вариант 1) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный № 35850), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026, а так же ориентирована на целевые приоритеты духовно – нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся с легкой умственной отсталость (интеллектуальными нарушениями), сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Адаптированная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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

Основные задачи изучения предмета:

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

• коррекция нарушений физического развития;

• формирование двигательных умений и навыков;

• развитие двигательных способностей в процессе обучения;

• укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

• раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

• формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

• формирование установки на сохранение

• поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

• формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

• воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

• воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

• обогащение чувственного опыта;

• коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

• формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Развитие ребенка с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, привносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза. Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев, интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлечёнными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы - восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение.

Развитие всех психических процессов у детей с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания ― ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объёма, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи. Моторная сфера детей с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы.

В структуре психики в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

Неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне.

На изучение предмета «Физическая культура» в 1-4 классах (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями) отводится:

1 класс – 64 часа в в год, 2 часа в неделю; 2 класс – 64 часа в год, 2 часа в неделю; 3 класс – 64 часа в год, 2 часа в неделю; 4 класс – 64 часа в год, 2 часа в неделю.

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.

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: Способы построения и повороты стоя на месте. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Гимнастические упражнения с мячом. Гимнастические упражнения со скакалкой.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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.

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.

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.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты включают овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

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;
* формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
* формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* формирование уважительного отношения 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:

Минимальный уровень:

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* представления о правильной осанке;
* представления о двигательных действиях;
* понимание особенностей известных видов спорта;
* представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

* знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
* выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
* знание правил, техники выполнения двигательных действий;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Личностные результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| Минимальный уровень: | Достаточный уровень: |
| - принятие и освоение социальной роли обучающегося;  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях;  - формирование установки на безопасный образ жизни;  - развитие бережного отношения к книге. | - развитие навыков коммуникации;  - формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;  - принятие и освоение социальной роли обучающегося;  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;  - формирование установки на безопасный образ жизни;  - развитие мотивации к учению;  - развитие бережного отношения к книге. |

**2 КЛАСС**

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

Минимальный уровень:

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* представления о правильной осанке;
* представления о двигательных действиях;
* понимание особенностей известных видов спорта;
* представления о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
* представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации.

Достаточный уровень*:*

* знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
* выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
* знание правил, техники выполнения двигательных действий;
* знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Личностные результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| - развитие навыков коммуникации;  - формирование способности к смыслению социального окру-жения, своего места в нём;  - принятие и освоение социальной роли обучающегося;  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;  - формирование установки на безопасный образ жизни;  - развитие мотивации к учению;  - развитие бережного отношения к школьным принадлежностям, книге. | - развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;  - формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;  - освоение социальной роли обучающегося;  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;  - проявление доброжелательности и взаимопомощи;  - формирование установки на безопасный, здоровый образа жизни;  - развитие мотивации к учению, работе на результат;  - развитие бережного отношения к природе;  - овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни. |

**3 КЛАСС**

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

Минимальный уровень:

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
* представления о правильной осанке;
* представления о двигательных действиях;
* понимание особенностей известных видов спорта,
* корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
* представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации
* развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
* представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
* представления о спортивных традициях своего народа и других народов

Достаточный уровень:

* знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
* выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультминутки);
* знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
* знание правил, техники выполнения двигательных действий;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
* знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки.

**Личностные результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| Минимальный уровень: | Достаточный уровень: |
| - развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;  - формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;  - освоение социальной роли обучающегося;  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;  - проявление доброжелательности и взаимопомощи;  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  - развитие мотивации к учению, работе. | - развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;  - формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;  - освоение социальной роли обучающегося;  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;  - проявление доброжелательности и взаимопомощи;  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  - развитие мотивации к учению, работе на результат;  - развитие бережного отношения к природе;  - овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;  - развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя;  - осознание себя как гражданина России. |

**4 КЛАСС**

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

Минимальный уровень:

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
* представления о правильной осанке;
* понимание особенностей известных видов спорта,
* представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации
* развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
* представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
* представления о спортивных традициях своего народа и других народов, понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
* представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

* знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
* выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультминутки);
* знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
* знание правил, техники выполнения двигательных действий;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
* знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки.

**Личностные результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| Минимальный уровень: | Достаточный уровень: |
| - развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;  - формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;  - освоение социальной роли обучающегося;  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;  - проявление доброжелательности и взаимопомощи;  - формирование установки на безопасный, | - развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;  - формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;  - проявление эмоционально-нравственной отзывчивости, доброжелательности и взаимопомощи;  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;  - формирование бережного отношения к природе;  - овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;  - проявление готовности к самостоятельным действиям;  - осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину. |

**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 | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Осанка человека | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 4 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 18 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 53 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 64 | 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 | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 4 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 18 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные игры | 19 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 53 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 64 | 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 | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Физическая нагрузка. Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 15 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 16 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 53 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 64 | 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 | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 11 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 16 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 53 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 64 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Что такое физическая культура. Современные физические упражнения. Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Чем отличается ходьба от бега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Считалки для подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижной игры "Лиса и куры", | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | "Зайцы в огороде" (состязания) | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 64 | 0 | 0 |  | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Что такое физическая культура. Современные физические упражнения. Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Чем отличается ходьба от бега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Считалки для подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Разучивание игровых действий и правил подвижной игры "Лиса и куры", | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | "Зайцы в огороде" (состязания) | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 |  | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 64 | 0 | 0 |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Виды физических упражнений | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Дозировка физических нагрузок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Лазанье по канату | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Броски набивного мяча | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Броски набивного мяча | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Челночный бег | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Челночный бег | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Броски набивного мяча | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Броски набивного мяча | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Челночный бег | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Челночный бег | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 64 | 0 | 0 |  | |

**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. Из истории развития национальных видов спорта | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Закаливание организма | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Беговые упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Беговые упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 64 | 0 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 1-2 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌‌​