

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Новгородской области**

**Администрация Шимского муниципального района**  
**СОШ с. Медведь**

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1

от «28» 08 2023 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

  
\_\_\_\_\_  
Бадалян Т.В.

от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
\_\_\_\_\_  
Данилова Г.О.  
Приказ № 77

с. МЕДВЕДЬ  
от «29» 08 2023 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 1 – 4 классов

**с. Медведь 2023**

## 1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» (1-4 класс) составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012г. №273;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Министерством образования науки РФ 6 октября 2009г. приказ №373 с изменениями от 26.11.2010г. №1241, от 22.09.2011г. №2357, от 18.12.2012г. №1060, от 29.14.2014г. №1643, от 31.12.2015г. №1576г.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Приказ Минобрнауки России №1598 от 19 декабря 2014г.
- Концепция преподавания предметной области «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (от 24.12.2018г., Коллегия Министерства просвещения Российской Федерации)
- СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29.12.2010г. №189 (с изменениями и дополнениями от 29.06.2011г. №85, от 25.12.2013г. №72, от 24.11.2015г. №81)
- с учётом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобрен решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. №4/15;

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития.

**Цель:** по предмету «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

### Задачи:

- укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- овладевать основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формировать понимание связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладевать умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами
- овладевать умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- развивать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

### **Коррекционные задачи:**

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» обеспечена УМК «Школа России». 1-4 класс/автор В.И.Лях, М.: «Просвещение».

Данный комплекс нацелен на достижение результатов освоения предмета

«Физическая культура» на личностном, метапредметном и предметном уровнях, реализует основные идеи Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в нем учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для начального общего образования. Данный УМК полностью отвечает стандартам, утвержденным Министерством образования и науки РФ. Он рекомендован министерством в качестве учебников для любых типов общеобразовательных учреждений и входит в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в средних школах.

Интегративная компетенция формируется в условиях взаимовлияния нескольких предметов: литературное чтение, окружающий мир.

В образовательном процессе используются следующие виды дифференцированной помощи:

- знакомство с новым материалом развернуто, пошагово;
- изучение нового материала с опорой на модальность: слуховую, зрительную, кинестетическую;
- пошаговое предъявление инструкции;
- опора на жизненный опыт ребенка;
- использование в процессе обучения всех видов деятельности – игровой, предметно-практической, учебной путём изменения способов подачи информации;
- использование более широкой наглядности и словесной конкретизации общих положений большим количеством наглядных примеров и упражнений, дидактических материалов.

Адаптация программы осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития, вариант 2. Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для обучающихся с задержкой психического развития, вариант 2 образовательных потребностей учитывается в распределении учебного содержания по годам

обучения в механизмах адаптации содержания программы, раскрытых в календарно-тематическом планировании

## 2 Общая характеристика предмета

Физическая культура предполагает сопряженно развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физической, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. При этом, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что способствует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

- на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся с ЗПР, становление мировоззрения, формирование способности организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;
- при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа
- программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

В программах по физической культуре выделяется три раздела: «Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура», «История физической культуры» и «Физические упражнения»), «Способы физической деятельности» и «Физическое совершенствование». Требования ФГОС не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о физической культуре» и обуславливают расширение теоретического материала. В этой связи предлагается:

1. Расширить тематику блока «История физической культуры» информацией по Олимпийскому образованию и назвать блок «История физической культуры и Олимпийское образование».
2. Включить дополнительные блоки теоретического материала, тесно связанные с физической культурой человека (в широком смысле этого понятия): здоровый образ жизни; начальные основы анатомии человека; спорт. Это обеспечит формирование мотивации к физической культуре, расширение кругозора, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, развитие потребности в физической культуре и спорте.

Таким образом, в разделе теоретической подготовки предмета

«Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков:

- информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий физической культурой);
- здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена);

- спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки);
- история физической культуры и Олимпийское образование.

Характер предлагаемого для усвоения младшими школьниками содержания образования позволяет решать задачи оздоровительной, воспитательной и развивающей направленности. У обучающегося с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения.

Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения

учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется по шагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Физическая подготовка (практический раздел) осуществляется через:

- освоение разных способов передвижения человека;
- использование широкого спектра физических упражнений разной направленности;
- освоение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, конькобежного спорта, плавания и спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола и других доступных для образовательного учреждения;
- гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Новизна учебной программы состоит в следующем:

- изучение особенностей физической подготовки путем использования мини-сообщений длительностью 3-5 минут по тематике освоения раздела;

### **Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы**

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминутки, которые могут быть подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

1. Обучающимся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.
2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т. п.).
3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому у следующего вида занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.
4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными вопросами, в время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т. п.).
5. Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.

6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, недопуская постоянного успеха одних и неуспех других.

### **3. Описание места учебного предмета**

На изучение предмета «Физическая культура» в 1-4 классах учебным планом МАОУ СОШ с. Медведь отводится:

1 класс – 99 часов в год, 3 часа в неделю; 2 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю; 3 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю; 4 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю.

### **4. Описание ценностных ориентиров**

В основе учебно-воспитательного процесса лежат следующие ценности физической культуры:

- Ценность патриотизма и Российской гражданственности – любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов.
- Ценность нравственных чувств – нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность.
- Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни – уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.
- Ценность природы, окружающей среды – родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания;
- Ценность прекрасного – красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;
- Ценность здоровья – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение.

Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

Изучение учебного предмета «физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей, обучающихся с задержкой психического развития. Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов. То школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

### **5. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Содержание адаптированной рабочей программы по предмету «Физическая культура»(1-4 класс) направлено на достижение планируемых результатов освоения обучающимися всех компонентов, составляющих содержательную основу основной образовательной программы начального общего образования.

Планируемые результаты опираются на ведущие целевые установки, отражающие основной вклад рабочей программы в развитие личности обучающихся, их способностей.

В структуре планируемых результатов выделяются следующие группы:

1. Личностные результаты.
2. Метапредметные результаты (представлены всеми группами УУД).
3. Предметные результаты.

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования выпускники будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

### **1. Личностные универсальные учебные действия У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на социальные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Метапредметные результаты освоения адаптированной рабочей программы (регулятивные, познавательные, коммуникативные):**

**Регулятивные универсальные учебные действия****Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Познавательные универсальные учебные действия****Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**  
**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе несовпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства

для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования **физической компетентности**, мониторинг становления которой оценивается по перечисленным ниже направлениям.

**Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:**

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

**Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется** в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

**Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:**

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в своем собственном теле;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

**Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятию соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется** в умении находить компромиссы в спорных вопросах.

**Предметные результаты освоения адаптированной рабочей программы У выпускника будут сформированы:**

- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения

работоспособности;

- умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Предметные результаты приводятся в блок «Выпускник научится», относящийся к предмету «Физическая культура» (в зависимости от уровня освоения программы: результаты базового и углубленного уровней).

В результате обучения обучающиеся 3 ПР на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Знания о физической культуре** **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### **Способы физической культуры** **деятельности** **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### **Физическое совершенствование** **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое

бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>						
<b>1 КЛАСС</b>						
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		1				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>						
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				
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода	
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода	
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода	
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		67				
<b>Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода	
Итого по разделу		26				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		99	0	0		
<b>2 КЛАСС</b>						
№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые)	

п/п	Всего	Контрольные работы	Практические работы	образовательные ресурсы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1 Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода	
Итого по разделу	3				
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1 Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода	
Итого по разделу	9				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
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				
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1 Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода	
2.2 Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода	
2.3 Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода	
2.4 Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода	
Итого по разделу	59				
<b>Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода	
Итого по разделу	28				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>3 КЛАСС</b>					
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1 Знания о физической культуре		2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					

2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	66			
<b>Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	28			
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	102	0	0	
<b>4 КЛАСС</b>					
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание	2			Поле для свободного ввода

первой помощи при их возникновении				
Итого по разделу	5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1 Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2 Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1 Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2 Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3 Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4 Плавательная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.5 Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу	65			
<b>Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу	28			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>1 КЛАСС</b>					
№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Что такое физическая культура	1			Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения	1			Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			Поле для свободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			Поле для свободного ввода1

5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	Поле для свободного ввода1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	Поле для свободного ввода1
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	Поле для свободного ввода1
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	Поле для свободного ввода1
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	Поле для свободного ввода1
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	Поле для свободного ввода1
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	Поле для свободного ввода1
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	Поле для свободного ввода1
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	Поле для свободного ввода1
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	Поле для свободного ввода1
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	Поле для свободного ввода1
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	Поле для свободного ввода1
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	Поле для свободного ввода1
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	Поле для свободного ввода1
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	Поле для свободного ввода1
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	Поле для свободного ввода1

22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	Поле для свободного ввода1
23	Разучивание прыжков в группировке	1	Поле для свободного ввода1
24	<b>Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</b>	1	Поле для свободного ввода1
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	Поле для свободного ввода1
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	Поле для свободного ввода1
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	Поле для свободного ввода1
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	Поле для свободного ввода1
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	Поле для свободного ввода1
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	Поле для свободного ввода1
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	Поле для свободного ввода1
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	Поле для свободного ввода1
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	Поле для свободного ввода1
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	Поле для свободного ввода1
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	Поле для свободного ввода1
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	Поле для свободного ввода1
37	Чем отличается ходьба от бега	1	Поле для свободного ввода1
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Поле для свободного ввода1

39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Поле для свободного ввода1
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Поле для свободного ввода1
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Поле для свободного ввода1
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Поле для свободного ввода1
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Поле для свободного ввода1
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Поле для свободного ввода1
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Поле для свободного ввода1
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	Поле для свободного ввода1
47	<b>Правила выполнения прыжка в длину с места</b>	1	Поле для свободного ввода1
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	Поле для свободного ввода1
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	Поле для свободного ввода1
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	Поле для свободного ввода1
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	Поле для свободного ввода1
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	Поле для свободного ввода1
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	Поле для свободного ввода1
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	Поле для свободного ввода1
55	Считалки для подвижных игр	1	Поле для свободного ввода1

56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	Поле для свободного ввода1
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	Поле для свободного ввода1
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	Поле для свободного ввода1
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	Поле для свободного ввода1
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	Поле для свободного ввода1
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	Поле для свободного ввода1
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Поле для свободного ввода1
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Поле для свободного ввода1
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Поле для свободного ввода1
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	Поле для свободного ввода1
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	Поле для свободного ввода1
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	Поле для свободного ввода1
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	Поле для свободного ввода1
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Поле для свободного ввода1
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Поле для свободного ввода1
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	Поле для свободного ввода1

73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	Поле для свободного ввода1
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	Поле для свободного ввода1
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	Поле для свободного ввода1
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа	1	Поле для свободного ввода1

	на спине. Подвижные игры				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			Поле для свободного ввода1
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			Поле для свободного ввода1
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	99	0	0	
<b>2 КЛАСС</b>					

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1	Поле для свободного ввода1
3	Современные Олимпийские игры	1	Поле для свободного ввода1
4	Физическое развитие	1	Поле для свободного ввода1
5	Физические качества	1	Поле для свободного ввода1
6	Сила как физическое качество	1	Поле для свободного ввода1
7	Быстрота как физическое качество	1	Поле для свободного ввода1
8	Выносливость как физическое качество	1	Поле для свободного ввода1
9	Гибкость как физическое качество	1	Поле для свободного ввода1
10	Развитие координации движений	1	Поле для свободного ввода1
11	Развитие координации движений	1	Поле для свободного ввода1
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Поле для свободного ввода1
13	Закаливание организма	1	Поле для свободного ввода1
14	Утренняя зарядка	1	Поле для свободного ввода1
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	Поле для свободного ввода1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	Поле для свободного ввода1
17	Строевые упражнения и команды	1	Поле для свободного ввода1

18	Строевые упражнения и команды	1	Поле для свободного ввода1
19	Прыжковые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
20	Прыжковые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
21	Гимнастическая разминка	1	Поле для свободного ввода1
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Поле для свободного ввода1
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Поле для свободного ввода1
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Поле для свободного ввода1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Поле для свободного ввода1
28	Танцевальные гимнастические движения	1	Поле для свободного ввода1
29	Танцевальные гимнастические движения	1	Поле для свободного ввода1
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	Поле для свободного ввода1
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Поле для свободного ввода1
32	Спуск с горы в основной стойке	1	Поле для свободного ввода1
33	Спуск с горы в основной стойке	1	Поле для свободного ввода1
34	Подъем лесенкой	1	Поле для свободного ввода1

35	Подъем лесенкой	1	Поле для свободного ввода1
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Поле для свободного ввода1
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Поле для свободного ввода1
38	Торможение лыжными палками	1	Поле для свободного ввода1
39	Торможение лыжными палками	1	Поле для свободного ввода1
40	Торможение падением на бок	1	Поле для свободного ввода1
41	Торможение падением на бок	1	Поле для свободного ввода1
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	Поле для свободного ввода1
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	Поле для свободного ввода1
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	Поле для свободного ввода1
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Поле для свободного ввода1
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Поле для свободного ввода1
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	Поле для свободного ввода1

52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	Поле для свободного ввода1
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	Поле для свободного ввода1
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
55	<b>Сложно координированные беговые упражнения</b>	1	Поле для свободного ввода1
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	Поле для свободного ввода1
57	Игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода1
58	Игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода1
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Поле для свободного ввода1
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Поле для свободного ввода1
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Поле для свободного ввода1
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Поле для свободного ввода1
63	Прием «волна» в баскетболе	1	Поле для свободного ввода1
64	Прием «волна» в баскетболе	1	Поле для свободного ввода1
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Поле для свободного ввода1
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Поле для свободного ввода1
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Поле для свободного ввода1
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Поле для свободного ввода1

69	Футбольный бильярд	1	Поле для свободного ввода1
70	Футбольный бильярд	1	Поле для свободного ввода1
71	Бросок ногой	1	Поле для свободного ввода1
72	Бросок ногой	1	Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	Поле для свободного ввода1
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	Поле для свободного ввода1
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1

85	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	Поле для свободного ввода1
86	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	Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	0	0		
<b>3 КЛАСС</b>						
№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2	История появления современного спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Виды физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок	1				Поле для свободного ввода1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Поле для свободного ввода1

7	Закаливание организма под душем	1	Поле для свободного ввода1
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Поле для свободного ввода1
9	Строевые команды и упражнения	1	Поле для свободного ввода1
10	Строевые команды и упражнения	1	Поле для свободного ввода1
11	Лазанье по канату	1	Поле для свободного ввода1
12	Лазанье по канату	1	Поле для свободного ввода1
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	Поле для свободного ввода1
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	Поле для свободного ввода1
17	Прыжки через скакалку	1	Поле для свободного ввода1
18	Прыжки через скакалку	1	Поле для свободного ввода1
19	Ритмическая гимнастика	1	Поле для свободного ввода1
20	Ритмическая гимнастика	1	Поле для свободного ввода1
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	Поле для свободного ввода1
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	Поле для свободного ввода1
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	Поле для свободного ввода1

24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	Поле для свободного ввода1
25	Прыжок в длину с разбега	1	Поле для свободного ввода1
26	Прыжок в длину с разбега	1	Поле для свободного ввода1
27	Броски набивного мяча	1	Поле для свободного ввода1
28	Броски набивного мяча	1	Поле для свободного ввода1
29	Челночный бег	1	Поле для свободного ввода1
30	Челночный бег	1	Поле для свободного ввода1
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Поле для свободного ввода1
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Поле для свободного ввода1
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Поле для свободного ввода1
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Поле для свободного ввода1
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Поле для свободного ввода1
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Поле для свободного ввода1
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Поле для свободного ввода1
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Поле для свободного ввода1

41	Повороты на лыжах способом переступания	1	Поле для свободного ввода1
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	Поле для свободного ввода1
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	Поле для свободного ввода1
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	Поле для свободного ввода1
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	Поле для свободного ввода1
46	<b>Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением</b>	1	Поле для свободного ввода1
47	Правила поведения в бассейне	1	Поле для свободного ввода1
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	Поле для свободного ввода1
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	Поле для свободного ввода1
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	Поле для свободного ввода1
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	Поле для свободного ввода1
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	Поле для свободного ввода1
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1	Поле для свободного ввода1
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1	Поле для свободного ввода1
55	Упражнения в плавании брассом	1	Поле для свободного ввода1
56	Упражнения в плавании брассом	1	Поле для свободного ввода1
57	Упражнения в плавании дельфином	1	Поле для свободного ввода1

58	Упражнения в плавании дельфином	1	Поле для свободного ввода1
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Поле для свободного ввода1
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Поле для свободного ввода1
61	Спортивная игра баскетбол	1	Поле для свободного ввода1
62	Спортивная игра баскетбол	1	Поле для свободного ввода1
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Поле для свободного ввода1
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Поле для свободного ввода1
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода1
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода1
67	Спортивная игра волейбол	1	Поле для свободного ввода1
68	Спортивная игра волейбол	1	Поле для свободного ввода1
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Поле для свободного ввода1
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Поле для свободного ввода1
71	Спортивная игра футбол	1	Поле для свободного ввода1
72	Спортивная игра футбол	1	Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	Поле для свободного ввода1
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	Поле для свободного ввода1

75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
85	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	Поле для свободного ввода1
86	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	Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Поле для свободного ввода1

102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	0	0		
<b>4 КЛАСС</b>						
№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Поле для свободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Поле для свободного ввода1
9	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
11	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
12	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода1

14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	Поле для свободного ввода1
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	Поле для свободного ввода1
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	Поле для свободного ввода1
17	Обучение опорному прыжку	1	Поле для свободного ввода1
18	Обучение опорному прыжку	1	Поле для свободного ввода1
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	Поле для свободного ввода1
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	Поле для свободного ввода1
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	Поле для свободного ввода1
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	Поле для свободного ввода1
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	Поле для свободного ввода1
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	Поле для свободного ввода1
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	Поле для свободного ввода1
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	Поле для свободного ввода1
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	Поле для свободного ввода1
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	Поле для свободного ввода1
29	Беговые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
30	Беговые упражнения	1	Поле для свободного ввода1

31	Метание малого мяча на дальность	1	Поле для свободного ввода1
32	Метание малого мяча на дальность	1	Поле для свободного ввода1
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	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	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Поле для свободного ввода1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Поле для свободного ввода1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Поле для свободного ввода1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Поле для свободного ввода1
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Поле для свободного ввода1
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	Поле для свободного ввода1
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	Поле для свободного ввода1
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	Поле для свободного ввода1
46	Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
47	Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1

48	Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
49	Упражнения с плавательной доской	1	Поле для свободного ввода1
50	Упражнения с плавательной доской	1	Поле для свободного ввода1
51	Упражнения в скольжении на груди	1	Поле для свободного ввода1
52	Упражнения в скольжении на груди	1	Поле для свободного ввода1
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1	Поле для свободного ввода1
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1	Поле для свободного ввода1
55	Упражнения в плавании способом кроль	1	Поле для свободного ввода1
56	Упражнения в плавании способом кроль	1	Поле для свободного ввода1
57	Упражнения в плавании способом кроль	1	Поле для свободного ввода1
58	Упражнения в плавании способом кроль	1	Поле для свободного ввода1
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Поле для свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	Поле для свободного ввода1
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	Поле для свободного ввода1
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	Поле для свободного ввода1
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Поле для свободного ввода1
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Поле для свободного ввода1

65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	Поле для свободного ввода1
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	Поле для свободного ввода1
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	Поле для свободного ввода1
69	Упражнения из игры волейбол	1	Поле для свободного ввода1
70	Упражнения из игры волейбол	1	Поле для свободного ввода1
71	Упражнения из игры баскетбол	1	Поле для свободного ввода1
72	Упражнения из игры баскетбол	1	Поле для свободного ввода1
73	Упражнения из игры футбол	1	Поле для свободного ввода1
74	Упражнения из игры футбол	1	Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
85	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	Поле для свободного ввода1
86	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	Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			Поле для свободного ввода1
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			Поле для свободного ввода1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

#### **Учебно-методическое обеспечение**

1. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 1–4 классы. М.: Просвещение, 2014 г.
2. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2014 г.
3. В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физической культуре 1–4 классы, Москва, «Вако», 2017 г.

**Материально техническое обеспечение образовательного процесса: Лыжная класс.**