**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌**

**‌‌**​

**МОАУ "Гимназия № 6"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогический совет  Протокол № 1 от 30.08.2023 г | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Монакова Н.В. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МОАУ «Гимназия № 6»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Щукина Ю.В.  Приказ № 235 от 31.08.2023 г |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3008261)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

​**‌ ‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

‌Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).‌‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

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

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

**3 КЛАСС**

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

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

**4 КЛАСС**

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

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **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 | 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 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 26 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 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 | 3 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 9 |  | | |
| **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 | 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 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 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 |  | | |
| **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 | 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 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **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 | 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 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
|  | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Что такое физическая культура. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.  Современные физические упражнения. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Режим дня и правила его составления и соблюдения. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур . | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Осанка человека. Упражнения для осанки. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме для школьника. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Равномерная ходьба и равномерный бег. Чем отличается ходьба от бега. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Равномерная ходьба и равномерный бег. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Равномерная ходьба и равномерный бег. Упражнения в передвижении с изменением скорости. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Равномерная ходьба и равномерный бег. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с непрерывной скоростью. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Равномерная ходьба и равномерный бег. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с непрерывной скоростью. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Равномерная ходьба и равномерный бег. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Равномерная ходьба и равномерный бег. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Равномерная ходьба и равномерный бег. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами .Правила выполнения прыжка в длину с места. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Приземление после спрыгивания с горки матов. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Приземление после спрыгивания с горки матов. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание выполнения прыжка в длину с места. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Обучение прыжку в длину с места в полной координации. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.  Считалки для подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.  Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Обучение способам организации игровых площадок. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.  Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Гимнастика с основами акробатики .  Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги. Понятие гимнастики и спортивноей акробатики. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Строевые упражнения: стоя на месте, повороты направо и налево. Способы построения и повороты на месте. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Строевые упражнения и организующие команды на уроке физической культуры. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастической скакалкой. Учимся гимнастическим упражнениям. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Гимнастические упражнения в прыжках: стилизованные гимнастические прыжки. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Контрольная работа №2. | 1 | 1 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Акробатические упражнения, основные техники: прыжки в группировке. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Акробатические упражнения основные техники: прыжок толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки. толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки. толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Акробатические упражнения: стилизованные передвижения(гимнастический шаг,бег) | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Лыжная подготовка  Переноска лыж к месту занятия. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Основная стойка лыжника. Строевые упражнения с лыжами в руках. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Основная стойка лыжника. Строевые упражнения с лыжами в руках. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Упражнения в передвижении на лыжах. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Техника ступающего шага во время передвижения. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Техника ступающего шага во время передвижения. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).  Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).  Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).  Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. |  |  |  |  | www.school.edu.ru |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. |  |  |  |  | www.school.edu.ru |
|  | ГТО-что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Основные правила, Тб на уроке, особенности проведения испытаний(тестов) ВФСК ГТО. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.  Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.  Обучение способам организации игровых площадок. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.  Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.  Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.  Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.  Разучивание подвижной игры «Не оступись». | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.  Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.  Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.  Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Прыжки в высоту с прямого разбега. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Прыжки высоту с прямого разбега. Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Прыжки высоту с прямого разбега. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30м. Подвижные игры. |  |  |  |  | www.school.edu.ru |
|  | Промежуточная аттестация(итоговая контрольная работа). Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. | 1 | 1 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Броско набивного мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Броско набивного мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутного бега. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутного бега. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
|  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. | 1 | 0 | 0 |  | www.school.edu.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 2 | 0 |  | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
|  | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.  История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Зарождение Олимпийских игр древности. Зарождение Олимпийских игр. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Современные Олимпийские игры. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Физическое развитие и его измерение.  Физическое развитие. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.  Физические качества. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.  Сила как физическое качество. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.  Быстрота как физическое качество. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.  Выносливость как физическое качество. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Входная контрольная работа. | 1 | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Броски мяча в неподвижную мишень |  |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта .  Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта .  Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол) | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)  Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)  Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)  Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)  Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)  Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)  Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)  Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.  Гибкость как физическое качество. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Контрольная работа за первое полугодие. | 1 | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.  Развитие координации движений. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.  Развитие координации движений. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Составление дневника наблюдений по физической культуре.  Дневник наблюдений по физической культуре. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Закаливание организма обтиранием.  Закаливание организма. | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.  Утренняя зарядка | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.  Составление комплекса утренней зарядки | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.  Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Строевые упражнения и команды | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Строевые упражнения и команды | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Прыжковые упражнения | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Прыжковые упражнения | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Гимнастическая разминка | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.  Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.  Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом,  Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Упражнения на лыжах: спуск с небольшого склона в основной стойке.  Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Упражнения на лыжах: спуск с небольшого склона в основной стойке .  Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Упражнения на лыжах: Подъем лесенкой | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Упражнения на лыжах: Подъем лесенкой | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Упражнения на лыжах: Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Упражнения на лыжах: Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Упражнения на лыжах: торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.  Торможение лыжными палками | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Упражнения на лыжах: торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.  Торможение лыжными палками | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Упражнения на лыжах: торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.  Торможение падением на бок | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Упражнения на лыжах: торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.  Торможение падением на бок | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол)  Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол)  Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол)  Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол)  Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол)  Футбольный бильярд | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол)  Футбольный бильярд | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол)  Бросок ногой | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол)  Бросок ногой | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол)  Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол)  Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.  Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.  Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.  Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.  Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр .  Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты  Итоговая контрольная работа(промежуточная аттетация) | 1 | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.  «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
|  | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.  «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  |  |  | https://resh.edu.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.Физическая культура у древних народов. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 2 | История появления современного спорта. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.ed.ru  https://uchi.ru/ |
| 3 | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение .Виды физических упражнений | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 4 | Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).Измерение пульса на занятиях физической культурой. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 5 | Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.Дозировка физических нагрузок. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 6 | Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  wwwhttps://uchi.ru/ |
| 7 | Закаливание организма при помощи обливания под душем.Закаливание организма под душем. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 8 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.Дыхательная и зрительная гимнастика. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 9 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.Беговые упражнения с координационной сложностью. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 10 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.Беговые упражнения с координационной сложностью. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 11 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.Бег с ускорением на короткую дистанцию. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 12 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м. Челночный бег. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 13 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 14 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 15 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 16 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. 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 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 17 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 18 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 19 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплексаГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.Эстафеты.Входная контрольная работа. | 1 | 1 | 0 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 20 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 21 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 22 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 23 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. | 1 | 1 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 24 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 25 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 26 | Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.Строевые команды и упражнения. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 27 | Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.Строевые команды и упражнения. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 28 | Упражнения в лазании по канату в три приёма.Лазанье по канату. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 29 | Упражнения в лазании по канату в три приёма.Лазанье по канату. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 30 | 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 гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 31 | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 32 | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Передвижения по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 0 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  www.school.edu.ruhttps://uchi.ru/ |
| 33 | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.Передвижения по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 34 | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru |
| 35 | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 36 | Гимнастика с основами акробатики Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.Ритмическая гимнастика. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru |
| 37 | Гимнастика с основами акробатики .Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.Ритмическая гимнастика. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 38 | Упражнения в танцах галоп и полька.Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 39 | Упражнения в танцах галоп и полька.Танцевальные упражнения из танца галоп. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 40 | Упражнения в танцах галоп и полька.Танцевальные упражнения из танца полька. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 41 | Упражнения в танцах галоп и полька.Танцевальные упражнения из танца полька. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 42 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.Броски набивного мяча.Контрольная работа № 2 | 1 | 1 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 43 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.Броски набивного мяча. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 44 | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 45 | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 46 | Правила поведения в бассейне. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 47 | Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.Разучивание специальных плавательных упражнений(теория) | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 48 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде.Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками(теория). | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu.ru  https://uchi.ru/ |
| 49 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде.Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками (теория). | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 50 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде.Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание(теория). | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 51 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде.Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание(теория). | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 52 | Упражнения в плавании кролем на груди. Упражнения в плавании кролем на груди(теория). | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 53 | Упражнения в плавании кролем на груди. Упражнения в плавании кролем на груди(теория) | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 54 | Упражнения в плавании кролем на груди.Упражнения в плавании брассом(теория). | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 55 | Упражнения в плавании кролем на груди.Упражнения в плавании брассом(теория) | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 56 | Упражнения в плавании кролем на груди.Упражнения в плавании дельфином(теория). | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 57 | Упражнения в плавании кролем на груди.Упражнения в плавании дельфином(теория). | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 58 | Передвижение одновременным двухшажным ходом.Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 59 | Передвижение одновременным двухшажным ходом.Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 60 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.Повороты на лыжах способом переступания на месте. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 61 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.Повороты на лыжах способом переступания на месте. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 62 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.Повороты на лыжах способом переступания в движении. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 63 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.Повороты на лыжах способом переступания в движении. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 64 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.Повороты на лыжах способом переступания. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 65 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.Повороты на лыжах способом переступания. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 66 | Торможение плугом. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 67 | Торможение плугом. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 68 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru |
| 69 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 70 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 71 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 72 | Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.Спортивная игра баскетбол. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 73 | Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.Спортивная игра баскетбол. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 74 | Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 75 | Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 76 | Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.Подвижные игры с приемами баскетбола. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 77 | Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.Подвижные игры с приемами баскетбола. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 78 | Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.Спортивная игра волейбол. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 79 | Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.Спортивная игра волейбол. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 80 | Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 81 | Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 82 | Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Спортивная игра футбол. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 83 | Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Спортивная игра футбол. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 84 | Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Подвижные игры с приемами футбола | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 85 | Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Подвижные игры с приемами футбола. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 86 | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 87 | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 88 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 89 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.Бег с ускорением на короткую дистанцию. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 90 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.Итоговая контрольная работа(промежуточная аттестация) | 1 | 1 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 91 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.Челночный бег. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 92 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 93 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. 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 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 94 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 95 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 96 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 97 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса. ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 98 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 99 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 100 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 101 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| 102 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 |  | www.edu.ru  www.school.edu  .ru  https://uchi.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 3 | 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. Развитие национальных видов спорта в России. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 2 | Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 3 | Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 4 | Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 5 | 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. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 6 | Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 7 | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 8 | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 9 | Входная контрольная работа. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. | 1 | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 10 | Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Беговые упражнения | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Беговые упражнения | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 12 | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 13 | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 14 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 15 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 16 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.  Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 17 | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 18 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 19 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Обучение опорному прыжку. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 20 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 21 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 22 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 23 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 24 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 25 | Упражнения в танце «Летка-енка». | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 26 | Контрольная работа за 1 полу-  годие Упражнения в танце «Летка-енка». | 1 | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 27 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 28 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 29 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 30 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. | 1 | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 31 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 32 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 33 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Подводящие упражнения. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 34 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 35 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 36 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. |  |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 37 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 38 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 39 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 40 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 41 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 42 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 43 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 44 | Предупреждению травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 45 | Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры волейбол. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 46 | Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры волейбол. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 47 | Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 48 | Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Разучивание подвижной игры. «Запрещенное движение». | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 49 | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 50 | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 51 | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 52 | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 53 | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок». | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 54 | Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 55 | Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 56 | Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Разучивание подвижной игры «Паровая машина». | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 57 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 58 | Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация). | 1 | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 59 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 60 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 61 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 62 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 63 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 64 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 65 | Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 66 | Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине(имитационные действия) | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 67 | Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине(имитационные действия). | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 68 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | 1 |  |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <https://resh.edu.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 3 | 0 |  | |

**Оценочный материал.**

**Входная контрольная работа(2-4 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид испытания** | **Класс** |  | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Прыжок в длину с места (см) | 2 | М | 165 | 125 | 110 |
| Д | 155 | 125 | 100 |
| 3 | М | 175 | 130 | 120 |
| Д | 160 | 135 | 110 |
| 4 | М | 185 | 140 | 130 |
|  | Д | 170 | 140 | 120 |

**Планируемые результаты.**

**1:Предметные:**

* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

**2. Метапредметные:**

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* 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;

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

**Контрольная работа за 1 полугодие.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | Класс |  | «5» | «4» | «3» |
| Наклон вперёд из положения сидя(см) | 1 | М | 9+ | 3 | 1- |
| Д | 11.5+ | 6 | 2- |
| 2 | М | +9 | +4 | +3 |
| Д | +12 | +8 | +4 |
| 3 | М | +9 | +5 | +3 |
| Д | +12 | +9 | +6 |
| 4 | М | +9 | +5 | +3 |
|  | Д | +12 | +9 | +6 |

**Планируемые результаты:**

**1.Предметные.**

* \Выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**2.Метапредметные:**

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

• самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой.

**Итоговая контрольная работа(промежуточная аттестация).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | Класс |  | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м (сек.) | 1 | М | 5,6 | 7,3 | 7,5 |
| Д | 5,8 | 7,5 | 7,6 |
| 2 | М | 5,4 | 7.0 | 7,1 |
| Д | 5.6 | 7.2 | 7,3 |
| 3 | М | 5,1 | 6,7 | 6,8 |
| Д | 5,3 | 6,9 | 7,0 |
| 4 | М | 5,0 | 6,5 | 6,6 |
|  | Д | 5,2 | 6,5 | 6,6 |

**Планируемые результаты.**

**1.Предметные:**

* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

**2. Метопредметные:**

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* 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**:

* 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.

**Организация занятости для детей временно освобождённых и отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе ( А; Б ).**

Дети имеющие заболевания соответствующие приказу Министерства образования

РФ от 19 декабря 2014 г № 1598- занимаются в соответствии инклюзивного подхода.

К специальной медицинской группе "А" (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации.

К специальной медицинской группе "Б" (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы "Б" проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПИСЬМО

от 30 мая 2012 г. N МД-583/19

Дети должны присутствовать на уроках: помогать в подготовке инвентаря, судействе. В играх и эстафетах назначаются по их желанию капитанами команд для организации детей и помощи в поддержании дисциплины. Дети могут принять участие в допустимых заданиях, знакомятся на уроках с теоретическими сведениями, с техникой выполнения некоторых двигательных действий, не требующих больших энергетических затрат, могут выполнять упражнения рекомендованные врачом. Данная работа обучающихся оценивается положительно.

Рекомендации Упрвления образования администрации города Оренбурга от 27.01.2020 года.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌‌​