****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура"** на уровне начального общего образования обучающихся с ЗПР составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания и на основании следующих нормативно-правовых документов:

* Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
* приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
* приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
* концепции преподавания физической культуры, утвержденной решением Коллегии Минпросвещения 24.12.2018;
* учебного плана начального общего образования, утвержденного приказом МБОУ «Основная общеобразовательная школа п. Омсукчан» от 30.08.2023 № 179 «Об утверждении ООП начального общего образования»;
* АООП НОО для обучающихся с ЗПР предназначена для сопровождения деятельности МБОУ «ООШ п. Омсукчан» от 30.08.2023 № 17
* УМК «Физическая культура». Лях В.И. (1-4)
* рабочей программы воспитания МБОУ «ООШ п.Омсукчан»

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МБОУ «ООШ п. Омсукчан».

Рабочая программа обучающихся с ОВЗ предполагает, что учащийся с задержкой психического развития (ЗПР)получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения

образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

**Целью** адаптированной программы по физической культуре с ЗПР 7.2 является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности, создание оптимальных условий для развития эмоционально - волевой, двигательной сфер. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность, гармонизация личности ребенка с ЗПР 7.2 посредством коррекционной ритмики.

Реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР 7.2 обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР 7.2предусматривает решение следующих основных **задач:**

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;

-достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и

состояния здоровья;

- становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;\_

- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;

- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;

- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;

-выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно–оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого

взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;

- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;

- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

АОП НОО (вариант 7.2) предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения обучения с образованием обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки обучения.  
 АОП НОО (вариант 7.2) предусматривает обеспечение коррекционной направленности всего образовательного процесса при его особой организации: пролонгированные сроки обучения, проведение индивидуальных и групповых коррекционных занятий, особое структурирование содержание обучения на основе усиления внимания к формированию социальной компетенции.  
 АОП НОО адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития,

воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения.

Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным

ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

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

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета,адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 262 часа: в 1 классе – 64 часа (2 часа в неделю), во 2 классе – 66 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 66 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 66 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

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 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 1.2 | Осанка человека | 1 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 8 |  |  | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 |  |  | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 18 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| Итого по разделу | | 56 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований | 4 |  |  | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| комплекса ГТО | | 4 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 4 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 8 |  |  | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 17 |  |  | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 2.4 | Подвижные игры | 18 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| Итого по разделу | | 55 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 |  |  | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 3.2 | Промежуточная аттестация в форме контрольной работы. | 2 | 2 |  |  |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 0 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 15 |  |  | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 8 |  |  | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 21 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 2.5 | Промежуточная аттестация | 2 | 2 |  |  |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 |  |  | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 0 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 2 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 15 |  |  | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 8 |  |  | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 21 |  |  | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 2.5 | Промежуточная аттестация | 2 | 2 |  |  |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 |  |  | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Кон.раб.** | **Пр.раб.** |
| 1 | Что такое физическая культура. Беседа по ТБ ИОТ-042, 010. Игры: «Салки», «Два мороза» | 1 |  |  | 02.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 2 | Современные физические упражнения. | 1 |  |  | 04.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 3 | Чем отличается ходьба от бега. Беседа по ТБ ИОТ-036. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  | 09.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 4 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  | 11.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 5 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Бег с ускорением | 1 |  |  | 16.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 6 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Прыжки, многоскоки. | 1 |  |  | 18.09.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 7 | Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Гладкий бег. | 1 |  |  | 23.09.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  | 25.09.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 9 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м | 1 |  |  | 30.09.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 10 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  | 02.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  | 07.10.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча | 1 |  |  | 09.10.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 13 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  | 14.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 14 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления | 1 |  |  | 16.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 15 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |  | 21.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  | 23.10.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 17 | Беседа по ТБ ИОТ-040. Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики | 1 |  |  | 06.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 18 | Учимся гимнастическим упражнениям. Положения: «упор сидя», «упор присев». | 1 |  |  | 11.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 19 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Группировка, перекаты вперёд-назад в группировке. Повороты на месте. | 1 |  |  | 13.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 20 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  | 18.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 21 | Группировка, перекаты на спину, лёжа на животе. Повороты на месте. | 1 |  |  | 20.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 22 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры: размыкание на вытянутые руки в стороны, повороты на месте. | 1 |  |  | 25.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 23 | Гимнастические упражнения с мячом. Кувырок вперёд в сед с прямыми ногами | 1 |  |  | 27.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 24 | Осанка человека. Упражнения для осанки. Гимнастические упражнения со скакалкой. Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. | 1 |  |  | 02.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 25 | Гимнастические упражнения со скакалкой. Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. | 1 |  |  | 04.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 26 | Гимнастические упражнения в прыжках. Прыжки на гимнастическом мостике с опорой. Стойка и ходьба на носках по гимнастической скамейке. Подъем ног из положения лёжа на животе | 1 |  |  | 09.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 27 | Прыжки в группировке толчком двумя ногами. Наскок на гимнастического «козла» в упор на колени. Разучивание прыжков в группировке. | 1 |  |  | 11.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  | 16.12.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 29 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис лёжа на параллельных брусьях | 1 |  |  | 18.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 30 | Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами. Вис лёжа на параллельных брусьях. Полоса препятствий. | 1 |  |  | 23.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 31 | Режим дня и правила его составления и соблюдения. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  | 25.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 32 | Личная гигиена и гигиенические процедуры.Лазание по гимнастической стенке | 1 |  |  | 28.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 33 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Считалки для подвижных игр. Эстафеты с мячами | 1 |  |  | 13.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 34 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Подвижная ирга «Займи место» | 1 |  |  | 15.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 35 | Обучение способам организации игровых площадок. Жонглирование мячом. Ведение мяча на месте. | 1 |  |  | 20.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 36 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Ведение мяча на месте | 1 |  |  | 22.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 37 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  | 27.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 38 | Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. Эстафеты с мячами. | 1 |  |  | 29.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 39 | Ведение мяча в шаге и на месте. Игра «Мяч в обруч». | 1 |  |  | 03.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 40 | Игры «Метко в цель», «Два мороза», «Брось-поймай» | 1 |  |  | 05.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 41 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» .Игры «Воробьи -вороны», «Волк во рву» | 1 |  |  | 10.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 42 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  | 12.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 43 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  | 17.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 44 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  | 19.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 45 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  | 24.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 46 | Пионербол с двумя мячами. Игра «Брось-поймай» | 1 |  |  | 26.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  | 03.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». Передачи и ловля мяча через сетку. | 1 |  |  | 05.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 49 | Передачи и ловля мяча через сетку. Игра «Кто точней?» | 1 |  |  | 10.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 50 | Пионербол с двумя мячами. Игра «Пингвины с мячом» | 1 |  |  | 12.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 51 | Беседа по ТБ ИОТ-043. Построение с лыжами и передвижение в одной колоне. Строевые упражнения с лыжами в руках. Укладка и надевание лыж. | 1 |  |  | 17.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 52 | Упражнения в передвижении на лыжах. Техника ступающего шага во время передвижения. | 1 |  |  | 19.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 53 | Упражнения в передвижении на лыжах- повороты переступанием. | 1 |  |  | 02.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 54 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  | 07.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 55 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  | 09.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах | 1 |  |  | 14.04.2025 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 57 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  | 16.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 58 | Техника ступающего шага во время передвижения. Упражнения в передвижении на лыжах- повороты переступанием. | 1 |  |  | 21.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 59 | Беседа по ТБИОТ-036. Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 23.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 60 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6 м | 1 |  |  | 28.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |  | 30.04.2025 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 62 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  | 05.05.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег | 1 |  |  | 07.05.2025 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 64 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  | 12.05.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-1-klass-uchebnik01/> |
| 65 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1 |  |  | 14.05.2025 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1 |  |  | 19.05.2025 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 |  | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Кон.раб.** | **Пр.раб.** |
| 1 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Беседа по ТБ ИОТ-036. Бег с ускорением до 30 м. | 1 |  |  | 03.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 2 | Физическое развитие. Броски мяча в неподвижную мишень. | 1 |  |  | 05.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 3 | Физические качества. Челночный бег, бег с ускорением из разных исходных положений | 1 |  |  | 10.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 4 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Метание малого мяча. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  | 12.09.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 5 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  | 17.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 6 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  | 19.09.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 7 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  | 24.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 8 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 |  |  | 26.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 9 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  | 01.10.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 10 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 03.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 11 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  | 08.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 12 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  | 10.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 |  |  | 15.10.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 14 | Броски мяча в неподвижную мишень. медленный бег до 6 мин. | 1 |  |  | 17.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |  | 22.10.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 16 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 |  |  | 24.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 17 | Беседа по ТБ ИОТ-040. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка | 1 |  |  | 05.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 18 | Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов . Перестроение на месте из одной шеренги в две. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Кувырок в сторону. | 1 |  |  | 07.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 19 | Перестроение на месте из одной шеренги в две. Из стойки на лопатках перекат вперёд в упор присев. | 1 |  |  | 12.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 20 | Повороты направо и налево в колонне по одному. Акробатическая комбинация из изученных элементов. | 1 |  |  | 14.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 21 | Акробатическая комбинация. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. | 1 |  |  | 19.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 22 | Гимнастическая разминка. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |  |  | 21.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 23 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по наклонной скамейке, канату, лестнице. Шаг галопом в сторону. | 1 |  |  | 26.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 24 | Упражнения с гимнастическим мячом. Прыжок с разбега в упор на колени. | 1 |  |  | 28.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 25 | Опорный прыжок. Полоса препятствий. | 1 |  |  | 03.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  | 05.12.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |  | 10.12.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  | 12.12.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 29 | Танцевальные гимнастические движения. Упражнения в висе и упоре на низкой перекладине | 1 |  |  | 17.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  | 19.12.2024 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 31 | Зарождение Олимпийских игр. Упражнения в висе и упоре на низкой перекладине. Эстафеты | 1 |  |  | 24.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 32 | Современные Олимпийские игры. Эстафеты с элементами акробатики | 1 |  |  | 26.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 33 | Беседа по ТБ ИОТ-042. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Жонглирование мячом | 1 |  |  | 09.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 34 | Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей». Техника передвижения в защитной стойке. | 1 |  |  | 14.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 35 | Передачи двумя руками от груди в парах на месте. Игра «Передал-садись». | 1 |  |  | 16.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 36 | Ведение мяча в шаге. Развитие координации движений | 1 |  |  | 21.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 37 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  | 23.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 38 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Броски в кольцо от плеча. Игра «Попади в обруч». | 1 |  |  | 28.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 39 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  | 30.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 40 | Прием «волна» в баскетболе. Взаимодействие защитник-нападающий | 1 |  |  | 04.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 41 | Ведение мяча в движении с обводкой препятствий. Ловля мяча с отскоком от стены. Салки с мячом. | 1 |  |  | 06.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 42 | Передачи волейбольного мяча через сетку двумя руками. Игра «Передал -садись». | 1 |  |  | 11.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 43 | Передачи мяча через сетку одной рукой. Игра пионербол двумя мячами. | 1 |  |  | 13.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 44 | Подачи мяча через сетку. Правила игры в пионербол. | 1 |  |  | 18.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 45 | Учебная игра в пионербол. | 1 |  |  | 20.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 46 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  | 25.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 47 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  | 27.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 48 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  | 04.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 49 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  | 06.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 50 | Футбольный бильярд | 1 |  |  | 11.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 51 | Бросок ногой | 1 |  |  | 13.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 52 | Закаливание организма. Подвижные игры с мячом | 1 |  |  | 18.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 53 | Беседа по ТБ ИОТ-043. Укладка лыж на снег, надевание креплений.Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  | 20.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 54 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |  | 25.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 55 | Спуск с горы в основной стойке. Подъём «лесенкой». | 1 |  |  | 03.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 56 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Торможение лыжными палками | 1 |  |  | 08.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 57 | Подъем лесенкой | 1 |  |  | 10.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |  | 15.04.2025 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 59 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  | 17.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 60 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Торможение падением на бок | 1 |  |  | 22.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 61 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  | 24.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 62 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  | 29.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 63 | Беседа по ТБ ИОТ-036. Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  | 06.05.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 64 | Сложно координированные беговые упражнения с изменение направления и скорости | 1 |  |  | 13.05.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-2-klass-uchebnik01/> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности | 1 |  |  | 15.05.2025 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  | 15.05.2025 | <https://www.gto.ru/> Сайт ВФСК ГТО |
| 67 | Промежуточная аттестация в форме контрольной работы. | 1 | 1 |  | 20.05.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Промежуточная аттестация в форме контрольной работы. | 1 | 1 |  | 22.05.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 0 |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Кон.раб.** | **Пр.раб.** |
| 1 | Беседа по ТБ ИОТ-010, 050. Виды физических упражнений | 1 |  |  | 04.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 2 | Измерение пульса на занятиях физической культурой. Беседа по ТБ ИОТ-036. Метание малого мяча на дальность с места. | 1 |  |  | 05.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 3 | Бег с ускорением на короткую дистанцию. Метание малого мяча на дальность с места. | 1 |  |  | 11.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 4 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 |  |  | 12.09.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Многоскоки | 1 |  |  | 18.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 6 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  | 19.09.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 7 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 |  |  | 25.09.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 8 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 |  |  | 26.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 9 | Челночный бег | 1 |  |  | 02.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  | 03.10.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |  | 09.10.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 12 | Броски набивного мяча | 1 |  |  | 10.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 13 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  | 16.10.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 14 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  | 17.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 15 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  | 23.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 16 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  | 24.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 17 | Закаливание организма под душем. Упражнения для развития гибкости. | 1 |  |  | 06.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 18 | Беседа по ТБ ИОТ-040. передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!». Перекаты вперед, назад, в сторону, кувырок вперед. | 1 |  |  | 07.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 19 | Передвижения по гимнастической скамейке. «Мост» из положения лёжа на полу. | 1 |  |  | 13.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 20 | Передвижения по гимнастической стенке. Акробатическая комбинация. | 1 |  |  | 14.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 21 | Лазанье по канату. Акробатическая комбинация. | 1 |  |  | 20.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 22 | Ритмическая гимнастика. Лазание по канату. | 1 |  |  | 21.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |  | 27.11.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Полоса препятствий | 1 |  |  | 28.11.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 25 | Танцевальные упражнения из танца галоп. Опорный прыжок. | 1 |  |  | 04.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 26 | Танцевальные упражнения из танца полька. Опорный прыжок. | 1 |  |  | 05.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  | 11.12.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  | 12.12.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 29 | Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Упражнения в висе и упоре | 1 |  |  | 18.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 30 | Прыжки через скакалку. Упражнения в висе и упоре | 1 |  |  | 19.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 31 | Физическая культура у древних народов. Упражнения в висе и упоре | 1 |  |  | 25.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 32 | История появления современного спорта | 1 |  |  | 26.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 33 | Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. | 1 |  |  | 09.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 34 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Игры «Гонка мячей», эстафеты с мячом. | 1 |  |  | 15.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 35 | Подвижные игры: парашютисты, стрелки, охотники и утки | 1 |  |  | 16.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 36 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  | 22.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 37 | Остановка прыжком после ведения. Подвижные игры: парашютисты, стрелки | 1 |  |  | 23.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 38 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  | 29.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 39 | Взаимодействие "защитник - нападающий " | 1 |  |  | 30.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 40 | Передачи мяча в движении. | 1 |  |  | 05.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 41 | Броски в кольцо двумя руками с места. Игра «Мяч капитану» | 1 |  |  | 06.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 42 | Броски в кольцо двумя руками после ведения. Ведение мяча с изменением скорости и направления | 1 |  |  | 12.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 43 | Ведение мяча с сопротивлением. Броски в кольцо двумя руками с места Игра «Гонка мячей» | 1 |  |  | 13.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 44 | Броски в кольцо двумя руками после ведения. Ведение мяча с изменением скорости и направления | 1 |  |  | 19.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 45 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  | 20.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 46 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  | 26.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 47 | Подвижная игра "Перестрелка" | 1 |  |  | 27.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 48 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |  |  | 05.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 49 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  | 06.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 50 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  | 12.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 51 | Спортивная игра волейбол по упрощённым правилам | 1 |  |  | 13.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 52 | Спортивная игра волейбол по упрощённым правилам | 1 |  |  | 19.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 53 | Беседа по ТБ ИОТ-043. Построение с лыжами в одну шеренгу. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Духшажный попеременный ход. | 1 |  |  | 20.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 54 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  | 02.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 55 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  | 03.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 56 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  | 09.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 57 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  | 10.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |  | 16.04.2025 | <https://www.gto.ru/> |
| 59 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  | 17.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 60 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  | 23.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 61 | Беседа по ТБ ИОТ-036. Челночный бег. Бросок набивного мяча. | 1 |  |  | 24.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 62 | Прыжки в высоту «перешагиванием». | 1 |  |  | 30.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 63 | Метание малого мяча на дальность с места | 1 |  |  | 07.05.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 64 | Метание малого мяча на дальность с места | 1 |  |  | 14.05.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-3-klass-uchebnik01/> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км | 1 |  |  | 15.05.2025 | <https://www.gto.ru/> |
| 66 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  | 21.05.2025 | <https://www.gto.ru/> |
| 67 | Промежуточная аттестация в форме контрольной работы | 1 | 1 |  | 22.05.2025 |  |
| 68 | Промежуточная аттестация в форме контрольной работы | 1 | 1 |  | 22.05.2025 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 0 |  | |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Кон.раб.** | **Пр.раб.** |
| 1 | Беседа по ТБ ИОТ-036, 010. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. | 1 |  |  | 02.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 2 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах. высокий старт. Бег с ускорением | 1 |  |  | 04.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 3 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  | 09.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 4 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г | 1 |  |  | 11.09.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 5 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 |  |  | 16.09.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 6 | Беговые упражнения | 1 |  |  | 18.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 7 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 |  |  | 23.09.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 8 | Упражнения в прыжках в длину с места. Многоскоки. | 1 |  |  | 25.09.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 9 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  | 30.09.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 10 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  | 02.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  | 07.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 12 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  | 09.10.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 13 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |  | 14.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 14 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  | 16.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 15 | Упражнения из игры футбол. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  | 21.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 16 | Разучивание подвижной игры «Кто точней?». Игра в футбол | 1 |  |  | 23.10.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 17 | Беседа по ТБ ИОТ-040. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Перекаты назад, вперёд, в сторону, стойка на лопатках, кувырок вперёд, назад. | 1 |  |  | 06.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 18 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. «Мост» из положения стоя. 2-3 кувырка вперёд слитно. Упражнения в равновесии. | 1 |  |  | 11.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 19 | Акробатическая комбинация из 6-9 элементов. Упражнения в равновесии. | 1 |  |  | 13.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 20 | Акробатическая комбинация из 6-9 элементов. Упражнения в равновесии. | 1 |  |  | 18.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 21 | Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне | 1 |  |  | 20.11.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 22 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Лазание по гимнастической стенке, канату. | 1 |  |  | 25.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 23 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания, соскок прогнувшись. Лазание по гимнастической стенке, канату. | 1 |  |  | 27.11.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 24 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания, соскок прогнувшись. Лазание по гимнастической стенке, канату. | 1 |  |  | 02.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 25 | Закаливание организма. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку | 1 |  |  | 04.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 26 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку | 1 |  |  | 09.12.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 27 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 |  |  | 11.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |  | 16.12.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  | 18.12.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |  | 23.12.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 31 | Из истории развития физической культуры в России. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 |  |  | 25.12.2024 | <https://www.gto.ru/> |
| 32 | Из истории развития национальных видов спорта. Полоса препятствий. | 1 |  |  | 28.12.2024 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 33 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Игры: эстафеты с мячами, «Охотники и утки». | 1 |  |  | 13.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 34 | Ведение мяча в движении; передачи мяча в парах в движении.Подвижная игра «Запрещенное движение» | 1 |  |  | 15.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 35 | Переда мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. | 1 |  |  | 20.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 36 | Ведение мяча с сопротивлением. Взаимодействие защитника и нападающего. Подвижная игра «Паровая машина» | 1 |  |  | 22.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 37 | Броски в кольцо двумя руками с места. Остановка прыжком после ведения. | 1 |  |  | 27.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 38 | Броски в кольцо двумя руками после ведения | 1 |  |  | 29.01.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 39 | Броски в кольцо одной рукой с места. | 1 |  |  | 03.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 40 | Передачи мяча двумя руками в тройках | 1 |  |  | 05.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 41 | Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  | 10.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 42 | Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  | 12.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 43 | Подвижная игра «Гонка лодок» | 1 |  |  | 17.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 44 | Подвижная игра «Подвижная цель», | 1 |  |  | 19.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 45 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Игра в пионербол | 1 |  |  | 24.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 46 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Игра в пионербол | 1 |  |  | 26.02.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 47 | Приём и передача волейбольного мяча сверху в парах | 1 |  |  | 03.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 48 | Приём и передача волейбольного мяча снизу в парах | 1 |  |  | 05.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 49 | Прямая боковая подача через сетку | 1 |  |  | 10.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 50 | Прямая боковая подача через сетку | 1 |  |  | 12.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 51 | Учебная игра волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  | 17.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 52 | Учебная игра волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  | 19.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 53 | Беседа по ТБ ИОТ-043. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  | 24.03.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 54 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  | 02.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 55 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 |  |  | 07.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 56 | Подъём на склон, спуски в основной стойке. Одновременный бесшажный ход под уклон | 1 |  |  | 09.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 57 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  | 14.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |  | 16.04.2025 | <https://www.gto.ru/> |
| 59 | Передвижение приставным шагом. Подъём на склон, спуски в основной стойке. | 1 |  |  | 21.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 60 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  | 23.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 61 | Беседа по ТБИОТ-036. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. | 1 |  |  | 28.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 62 | Бег низкого старта. Прыжки в длину с места. | 1 |  |  | 30.04.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 63 | Челночный бег 3\*10м. а ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | 05.05.2025 | <https://www.gto.ru/> |
| 64 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  | 07.05.2025 | <https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-4-klass-uchebnik01/> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км | 1 |  |  | 12.05.2025 | <https://www.gto.ru/> |
| 66 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  | 14.05.2025 | <https://www.gto.ru/> |
| 67 | Промежуточная аттестация в форме контрольной работы. | 1 | 1 |  | 19.05.2025 |  |
| 68 | Промежуточная аттестация в форме контрольной работы. | 1 | 1 |  | 21.05.2025 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Физическая культура для 1-4 классов общеобразовательных организаций. Москва, 2023 г.  
 2. Основная общебразовательная программа начального общего образования МБОУ «ООШ п. Омсукчан»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. https://resh.edu.ru/subject/9/1/  
 2. https://infourok.r  
 3. https://www.gto.ru/ Сайт ВФСК ГТО  
 4. https://urok.1sept.ru/sport  
 5. https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/  
 6. http://pedsovet.su  
 7. http://www.uroki.net