**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ГОРЯЧИЙ КЛЮЧ**

**ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7**

**ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА**

**КИРИЧЕНКО АЛЕКСАНДРА ПОЛИКАРПОВИЧА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО» На заседании педагогическогосовета. Протокол от № 1от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. | «СОГЛАСОВАНО» заместитель директора по ВР МБОУ МО ГК ООШ № 7 Лоскутов С.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.  |  «УТВЕРЖДАЮ» и. о. директора МБОУ МО ГКООШ №7 Лоскутов С.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**1-4 классы**

**(ID 49486921)**

Составил:

Учитель физической культуры

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Липатов С.О.

**г.Горячий Ключ**

**п.Приреченский**

**2024-2025г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” и [Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/902389617/) «Об образовании в Российской Федерации» являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для слабовидящих обучающихся.

 При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий. Содержание программы распределено по годам обучения и модулям с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и инвалидностью, проверяемых требований к результатам освоения учебного предмета, выносимым на промежуточную аттестацию. Федеральная рабочая программа учитывает особенности развития обучающихся с ЗПР и инвалидностью, однако содержание занятий может также адаптироваться с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся.

 Рабочая программа учебного предмета дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР и инвалидностью средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего и основного общего образования; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и инвалидностью.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР и инвалидностью. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др. В программах по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Программы имеют коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

**Цель и задачи реализации программы**

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

 Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР и инвалидностью, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР и инвалидностью, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

**Цель** реализации программ по предмету физическая культура – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР и инвалидностью необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

 Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

 Общие **задачи** физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития и инвалидностью:

• укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

• развитие двигательной активности обучающихся;

• достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;

 • обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

• формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

• формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

• приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;

• формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;

• воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;

 • формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;

• развитие творческих способностей.

 Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР и инвалидностью:

 • коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;

• коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительномоторной координации;

• развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

• профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

• коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

 • коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;

 • воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

 • развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

• преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР и инвалидностью, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

• обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

 • профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по физической культуре обучающихся с ЗПР и инвалидностью заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР и инвалидностью возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

 Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР и инвалидностью.

**Реализация программы** предполагает следующие принципы и подходы:

− программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

 − использование специальных методов, приемов и средств обучения;

− информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;

 − вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;

− комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

 − включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса. **Особые образовательные потребности обучающихся** с ЗПР и инвалидностью.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и инвалидностью в части занятий физической культурой предполагает:

• включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

• создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

• организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР и инвалидностью;

• дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических и физических возможностей обучающихся;

• формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР и инвалидностью определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

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

‌‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

**2 КЛАСС**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

**3 КЛАСС**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину.

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

**4 КЛАСС**

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

**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:

**1) патриотического воспитания:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

**2) гражданского воспитания:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

**3) ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

**4) формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

**5) экологического воспитания:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**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.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:**

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Общение:**

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Самоорганизация и самоконтроль:**

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения ***в 1 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны).

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВНИЕ**

 **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. | **Что понимается под физической культурой** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936> / |
| Итого по разделу | 1 |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 1 | 0 | 1 | 0 |
| Итого по разделу | 1 | 0 | 1 | 0 |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/>  |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/>  |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/>  |
| Итого по разделу | 3 |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/>  |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 3 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/> |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 3 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/> |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 2 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/> |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения** | 2 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/> |
| 4.6. | *Модуль "Кроссовая подготовка".* **Предупреждение травматизма на занятиях кроссовой подготовкой** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/>  |
| 4.7. | *Модуль "Кроссовая подготовка".* **Равномерный бег** | 9 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/> |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 4 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/> |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 6 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/> |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 6 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/> |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 24 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/> |
| Итого по разделу | 61 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 |  |

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. | **История подвижных игр и соревнований у древних народов** | 0,5 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/> |
| 1.2. | **Зарождение Олимпийских игр** | 0,5 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/> |
| Итого по разделу | 1 |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1. | **Физическое развитие** | 0.25 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/> |
| 2.2. | **Физические качества** | 0,5 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/> |
| 2.3. | **Дневник наблюдений по физической культуре** | 0,25 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/> |
| Итого по разделу | 1 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/> |
| 3.2. | **Утренняя зарядка** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/> |
| 3.3. | **Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/> |
| Итого по разделу | 3 | 0 | 1 |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/> |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и команды** | 2 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/> |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастическая разминка** | 2 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/> |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастической скакалкой** | 2 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/> |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастическим мячом** | 2 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/> |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные движения** | 2 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/> |
| 4.7. | *Модуль "Кроссовая подготовка".* **Предупреждение травматизма на занятиях кроссовой подготовкой** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/> |
| 4.8. | *Модуль "Кроссовая подготовка".* **Равномерный бег** | 11 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/> |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/> |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень** | 4 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/> |
| 4.11. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения** | 3 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/> |
| 4.12. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого разбега** | 4 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/> |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке** | 2 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/> |
| 4.14. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные беговые упражнения** | 2 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/> |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры** | 24 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/> |
| Итого по разделу | 63 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  |

**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. | **Физическая культура у древних народов** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/> |
| Итого по разделу | 1 |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1. | **Виды физических упражнений** | 0,5 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/> |
| 2.2. | **Измерение пульса на уроках физической культуры** | 0,25 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/> |
| 2.3. | **Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой** | 0,25 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/>  |
| Итого по разделу | 1 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/> |
| 3.2. | **Дыхательная гимнастика** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/> |
| 3.3. | **Зрительная гимнастика** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/> |
| Итого по разделу | 3 | 0 | 1 |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые команды и упражнения** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/> |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазанье по канату** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/> |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической скамейке** | 2 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/> |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической стенк***е* | 2 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/> |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку** | 2 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/> |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Ритмическая гимнастика»** | 2 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/> |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/> |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега** | 6 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/> |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча** | 6 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/> |
| 4.10. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения повышенной координационной сложности** | 4 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/> |
| 4.11. | *Модуль "Кроссовая подготовка".* **Предупреждение травматизма на занятиях кроссовой подготовкой** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/> |
| 4.12. | *Модуль "Кроссовая подготовка".* **Равномерный бег** | 11 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/> |
| 4.13. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | 12 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/>  |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры** | 12 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/> |
| Итого по разделу | 63 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  |

**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. | **Из истории развития физической культуры в России** | 0,5 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/>  |  |  |
| 1.2. | **Из истории развития национальных видов спорта** | 0,5 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/> |  |  |
| Итого по разделу | 1 |  |  |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |  |  |
| 2.1. | **Самостоятельная физическая подготовка** | 0,25 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/> |  |  |
| 2.2. | **Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма** | 0,25 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/> |  |  |
| 2.3. | **Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности** | 0,25 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/> |  |  |
| 2.4. | **Оказание первой помощи на занятиях физической культурой** | 0,25 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/> |  |  |
| Итого по разделу | 1 |  |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** |  |  |
| 3.1. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 2 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/> |  |  |
| 3.2. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/> |  |  |
| Итого по разделу | 3 |  |  | 3 |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |  |  |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> |  |  |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатическая комбинация** | 2 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/> |  |  |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Опорной прыжок** | 4 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/> |  |  |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения на гимнастической перекладине** | 2 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/> |  |  |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения** | 2 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/> |  |  |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> |  |  |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега** | 4 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/> |  |  |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения** | 7 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/> |  |  |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность** | 4 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/> |
| 4.10. | *Модуль "Кроссовая подготовка".* **Предупреждение травм на занятиях кроссовой подготовкой** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/> |
| 4.11. | *Модуль "Кроссовая подготовка".* **равномерный бег** | 11 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/> |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми** | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/> |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры общефизической подготовки** | 11 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/> |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры волейбол** | 4 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/> |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры баскетбол** | 4 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/> |
| 4.18. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры футбол** | 4 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/> |
| Итого по разделу | 63 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Что понимается под физической культурой. | 1 | 0 | 1 | 04.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/>  |
| 2. | Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 06.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/>  |
| 3. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 1 | 0 | 1 | 11.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4. | Режим дня школьника | 1 | 0 | 1 | 13.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5. | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 18.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6. | Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания. | 1 | 0 | 1 | 20.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 0 | 1 | 25.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8. | Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 27.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 9. | Техника безопасности на уроках по подвижным играм. | 1 | 0 | 1 | 02.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 10. | Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 04.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 11. | Продолжить обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 09.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 12. | Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте | 1 | 0 | 1 | 11.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 13. | Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | 1 | 0 | 1 | 16.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 14. | Продолжить обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | 1 | 0 | 1 | 18.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 15. | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре | 1 | 0 | 1 | 23.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 16. | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 25.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 17. | Развитие физических качеств в игре, в эстафете. | 1 | 0 | 1 | 06.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 18. | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 08.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 19. | Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | 13.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 20. | Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | 15.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 21. | Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 20.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 22. | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | 22.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 23. | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | 27.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 24. | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | 29.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 25. | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии. | 1 | 0 | 1 | 04.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 26. | Упражнения в равновесии, развитие силы. | 1 | 0 | 1 | 06.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 27. | Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье. | 1 | 0 | 1 | 11.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 28. | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы. | 1 | 0 | 1 | 13.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 29. | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату. | 1 | 0 | 1 | 18.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 30. | Т/б. Кроссовая подготовка | 1 | 0 | 1 | 20.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 31. | Равномерный бег 5 минут | 1 | 0 | 1 | 25.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 32. | Равномерный бег 6 минут | 1 | 0 | 1 | 27.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 33. | Равномерный бег 7 минут | 1 | 0 | 1 | 10.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 34. | Равномерный бег 8 минут | 1 | 0 | 1 | 14.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 35. | Равномерный бег 9 минут | 1 | 0 | 1 | 15.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 36. | Равномерный бег 10 минут | 1 | 0 | 1 | 21.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 37. | Равномерный бег 11 минут | 1 | 0 | 1 | 22.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 38. | Равномерный бег 12 минут | 1 | 0 | 1 | 28.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 39. | Равномерный бег 13 минут | 1 | 0 | 1 | 29.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 40. | Осанка человека | 1 | 0 | 1 | 04.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 41. | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 05.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 42. | ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 11.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 43. | ОРУ. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 12.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 44. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 | 25.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 45. | ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель» | 1 | 0 | 1 | 26.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 46. | ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки» | 1 | 0 | 1 | 04.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 47. | ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», « К своим флажкам» | 1 | **0** | **1** | 05.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 48. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи» | 1 | **0** | **1** | 11.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 49. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза» | 1 | **0** | **1** | 12.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 50. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза» | 1 | **0** | **1** | 18.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 51. | Т.Б. на уроках легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | 19.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 52. | Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 01.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 53. | Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 02.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 54. | Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 08.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 55. | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 09.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 56. | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 15.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 57. | Совершенствование техники бега на 30 метров. | 1 | 0 | 1 | 16.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 58. | Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | 22.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 59. | Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 23.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 60. | Развитие выносливости | 1 | 0 | 1 | 29.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 61. | Развитие выносливости | 1 | 0 | 1 | 30.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 62. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | 0 | 1 | 07.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 63. | ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | 0 | 1 | 13.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 64. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | 0 | 1 | 14.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 65. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | 0 | 1 | 20.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 66. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу». | 1 | 0 | 1 | 21.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |  |  | 08.11 |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. | 1 | 0 | 1 | 04.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2. | Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 06.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | 11.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4. | Физическое развитие. Физические качества Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 1 | 13.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5. | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 18.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6. | Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания. | 1 | 0 | 1 | 20.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7. | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | 25.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8. | Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 27.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 9. | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 02.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 10. | ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 04.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 11. | ОРУ. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 09.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 12. | ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов» | 1 | 0 | 1 | 11.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 13. | ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель» | 1 | 0 | 1 | 16.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 14. | ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки» | 1 | 0 | 1 | 18.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 15. | ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», « К своим флажкам» | 1 | 0 | 1 | 23.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 16. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи» | 1 | 0 | 1 | 25.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 17. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза» | 1 | 0 | 1 | 06.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 18. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза» | 1 | 0 | 1 | 08.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 19. | Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | 13.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 20. | Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | 15.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 21. | Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 20.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 22. | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | 22.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 23. | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | 27.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 24. | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | 29.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 25. | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии. | 1 | 0 | 1 | 04.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 26. | Упражнения в равновесии, развитие силы. | 1 | 0 | 1 | 06.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 27. | Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье. | 1 | 0 | 1 | 11.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 28. | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы. | 1 | 0 | 1 | 13.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 29. | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату. | 1 | 0 | 1 | 18.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 30. | ТБ. Кроссовая подготовка. | 1 | 0 | 1 | 20.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 31. | Равномерный бег 5 минут | 1 | 0 | 1 | 25.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 32. | Равномерный бег 6 минут | 1 | 0 | 1 | 27.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 33. | Равномерный бег 7 минут | 1 | 0 | 1 | 10.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 34. | Равномерный бег 8 минут | 1 | 0 | 1 | 14.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 35. | Равномерный бег 9 минут | 1 | 0 | 1 | 15.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 36. | Равномерный бег 10 минут | 1 | 0 | 1 | 21.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 37. | Равномерный бег 11 минут | 1 | 0 | 1 | 22.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 38. | Равномерный бег 12 минут | 1 | 0 | 1 | 28.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 39. | Равномерный бег 13 минут | 1 | 0 | 1 | 29.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 40. | Равномерный бег 14 минут | 1 | 0 | 1 | 04.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 41. | Равномерный бег 15 минут | 1 | 0 | 1 | 05.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 42. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | 0 | 1 | 11.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 43. | ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | 0 | 1 | 12.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 44. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | 0 | 1 | 25.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 45. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | 0 | 1 | 26.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 46. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу». | 1 | 0 | 1 | 04.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 47. | ОРУ. Эстафеты. С мячом. | 1 | 0 | 1 | 05.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 48. | ОРУ. Эстафеты. С мячом. | 1 | 0 | 1 | 11.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 49. | ОРУ. Эстафеты. С мячом. | 1 | 0 | 1 | 12.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 50. | ОРУ. Эстафеты. С мячом. | 1 | 0 | 1 | 18.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 51. | Утренняя зарядка | 1 | 0 | 1 | 19.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 52. | Т.Б. на уроках легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | 01.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 53. | Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 02.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 54. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | 08.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 55. | Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 09.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 56. | Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 15.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 57. | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 16.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 58. | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 22.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 59. | Совершенствование техники бега на 30 метров. | 1 | 0 | 1 | 23.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 60. | Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | 29.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 61. | Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 30.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 62. | Развитие выносливости | 1 | 0 | 1 | 07.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 63. | Развитие выносливости | 1 | 0 | 1 | 13.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 64. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | 0 | 1 | 14.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 65. | Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | 0 | 1 | 20.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 66. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | 0 | 1 | 21.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 67. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | 0 | 1 | 27.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 68. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу». | 1 | 0 | 1 | 28.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |  |  |
| 1. | Физическая культура у древних народов | 1 | 0 | 1 | 05.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. | 1 | 0 | 1 | 06.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3. | Обучение технике высокого старта.  | 1 | 0 | 1 | 12.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4. | Совершенствование техники высокого старта. | 1 | 0 | 1 | 13.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5. | Высокий старт. Бег 30 метров – тест. | 1 | 0 | 1 | 19.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6. | Старты из различных исходных положений. | 1 | 0 | 1 | 20.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7. | Виды физических упражнений Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1 | 0 | 1 | 26.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8. | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты. | 1 | 0 | 1 | 27.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 9. | Стойки, передвижения, повороты, остановки. | 1 | 0 | 1 | 03.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 10. | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | 0 | 1 | 04.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 11. | Закаливание организма. | 1 | 0 | 1 | 10.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 12. | Ловля и передача мяча на месте и с шагом.  | 1 | 0 | 1 | 11.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 13. | Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат. | 1 | 0 | 1 | 17.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 14. | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | 1 | 0 | 1 | 18.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 15. | Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями. | 1 | 0 | 1 | 24.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 16. | Ведение мяча в движении. | 1 | 0 | 1 | 25.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 17. | Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат. | 1 | 0 | 1 | 07.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 18. | Бросок мяча с места. | 1 | 0 | 1 | 08.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 19. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 14.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 20. | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | 1 | 0 | 1 | 15.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 21. | Акробатические упражнения. Упоры; седы. | 1 | 0 | 1 | 21.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 22. | Акробатические упражнения в группировке; перекаты | 1 | 0 | 1 | 22.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 23. | Стойка на лопатках. | 1 | 0 | 1 | 28.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 24. | Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. | 1 | 0 | 1 | 29.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 25. | Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост. | 1 | 0 | 1 | 05.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 26. | Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | 0 | 1 | 06.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 27. | Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | 0 | 1 | 12.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 28. | Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат. | 1 | 0 | 1 | 13.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 29. | ТБ. Кроссовая подготовка. | 1 | 0 | 1 | 19.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 30. | Равномерный бег 7 минут | 1 | 0 | 1 | 20.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 31. | Равномерный бег 8 минут | 1 | 0 | 1 | 26.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 32. | Равномерный бег 9 минут | 1 | 0 | 1 | 27.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 33. | Равномерный бег 10 минут | 1 | 0 | 1 | 09.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 34. | Равномерный бег 11 минут | 1 | 0 | 1 | 10.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 35. | Равномерный бег 12 минут | 1 | 0 | 1 | 14.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 36. | Равномерный бег 13 минут | 1 | 0 | 1 | 16.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 37. | Равномерный бег 14 минут | 1 | 0 | 1 | 21.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 38. | Равномерный бег 15 минут | 1 | 0 | 1 | 23.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 39. | Равномерный бег 16 минут | 1 | 0 | 1 | 28.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 40. | Равномерный бег 17 минут | 1 | 0 | 1 | 30.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 41. | Дыхательная гимнастика | 1 | 0 | 1 | 04.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 42. | Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. | 1 | 0 | 1 | 06.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 43. | Стойка игрока и перемещения. | 1 | 0 | 1 | 11.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 44. | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | 0 | 1 | 13.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 45. | Передача мяча сверху двумя руками – на результат. | 1 | 0 | 1 | 18.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 46. | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. | 1 | 0 | 1 | 20.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 47. | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат. | 1 | 0 | 1 | 25.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 48. | Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 27.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 49. | Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 04.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 50. | Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 06.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 51. | Зрительная гимнастика | 1 | 0 | 1 | 11.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 52. | Бег 30 метров – тест. | 1 | 0 | 1 | 13.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 53. | Старты из различных исходных положений. | 1 | 0 | 1 | 18.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 54. | Стартовый разгон.  | 1 | 0 | 1 | 20.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 55. | Челночный бег 3х10 м – тест. | 1 | 0 | 1 | 01.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 56. | Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 03.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 57. | Бег 60 метров – учет. | 1 | 0 | 1 | 08.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 58. | Метание мяча в вертикальную цель. | 1 | 0 | 1 | 10.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 59. | Метание мяча с места на дальность. | 1 | 0 | 1 | 15.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 60. | Метание мяча с разбега. | 1 | 0 | 1 | 17.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 61. | Метание мяча с разбега – на результат. | 1 | 0 | 1 | 22.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 62. | Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | 24.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 63. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | 0 | 1 | 29.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 64. | Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | 0 | 1 | 08.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 65. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | 0 | 1 | 13.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 66. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | 0 | 1 | 15.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 67. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу». | 1 | 0 | 1 | 20.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 68. | Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу». | 1 | 0 | 1 | 22.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  |

 **4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Истории развития физической культуры в России, история развития национальных видов спорта | 1 | 0 | 1 | 02.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. | 1 | 0 | 1 | 04.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3. | Обучение технике высокого старта.  | 1 | 0 | 1 | 09.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4. | Совершенствование техники высокого старта. | 1 | 0 | 1 | 11.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5. | Высокий старт. Бег 30 метров – тест. | 1 | 0 | 1 | 18.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6. | Старты из различных исходных положений. | 1 | 0 | 1 | 18.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7. | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | 0 | 1 | 23.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8. | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты. | 1 | 0 | 1 | 25.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 9. | Стойки, передвижения, повороты, остановки. | 1 | 0 | 1 | 30.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 10. | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | 0 | 1 | 02.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 11. | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | 07.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 12. | Ловля и передача мяча на месте и с шагом.  | 1 | 0 | 1 | 09.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 13. | Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат. | 1 | 0 | 1 | 14.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 14. | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | 1 | 0 | 1 | 16.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 15. | Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями. | 1 | 0 | 1 | 21.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 16. | Ведение мяча в движении. | 1 | 0 | 1 | 23.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 17. | Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат. | 1 | 0 | 1 | 06.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 18. | Бросок мяча с места. | 1 | 0 | 1 | 11.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 19. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 13.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 20. | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | 1 | 0 | 1 | 18.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 21. | Акробатические упражнения. Упоры; седы. | 1 | 0 | 1 | 20.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 22. | Акробатические упражнения в группировке; перекаты | 1 | 0 | 1 | 25.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 23. | Стойка на лопатках. | 1 | 0 | 1 | 27.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 24. | Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. | 1 | 0 | 1 | 02.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 25. | Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост. | 1 | 0 | 1 | 04.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 26. | Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | 0 | 1 | 09.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 27. | Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | 0 | 1 | 11.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 28. | Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат. | 1 | 0 | 1 | 16.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 29. | ТБ. Кроссовая подготовка. | 1 | 0 | 1 | 18.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 30. | Равномерный бег 10 минут | 1 | 0 | 1 | 23.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 31. | Равномерный бег 11 минут | 1 | 0 | 1 | 25.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 32. | Равномерный бег 12 минут | 1 | 0 | 1 | 15.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 33. | Равномерный бег 13 минут | 1 | 0 | 1 | 16.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 34. | Равномерный бег 14 минут | 1 | 0 | 1 | 22.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 35. | Равномерный бег 15 минут | 1 | 0 | 1 | 23.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 36. | Равномерный бег 16 минут | 1 | 0 | 1 | 29.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 37. | Равномерный бег 17 минут | 1 | 0 | 1 | 30.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 38. | Равномерный бег 18 минут | 1 | 0 | 1 | 05.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 39. | Равномерный бег 19 минут | 1 | 0 | 1 | 06.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 40. | Равномерный бег 20 минут | 1 | 0 | 1 | 12.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 41. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 | 13.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 42. | Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. | 1 | 0 | 1 | 19.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 43. | Стойка игрока и перемещения. | 1 | 0 | 1 | 20.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 44. | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | 0 | 1 | 26.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 45. | Передача мяча сверху двумя руками – на результат. | 1 | 0 | 1 | 27.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 46. | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. | 1 | 0 | 1 | 05.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 47. | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат. | 1 | 0 | 1 | 06.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 48. | Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 12.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 49. | Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 13.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 50. | Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 13.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 51. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 | 19.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 52. | Бег 30 метров – тест. | 1 | 0 | 1 | 20.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 53. | Старты из различных исходных положений. | 1 | 0 | 1 | 02.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 54. | Стартовый разгон.  | 1 | 0 | 1 | 03.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 55. | Челночный бег 3х10 м – тест. | 1 | 0 | 1 | 09.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 56. | Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 10.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 57. | Бег 60 метров – учет. | 1 | 0 | 1 | 16.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 58. | Метание мяча в вертикальную цель. | 1 | 0 | 1 | 17.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 59. | Метание мяча с места на дальность. | 1 | 0 | 1 | 23.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 60. | Метание мяча с разбега. | 1 | 0 | 1 | 24.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 61. | Метание мяча с разбега – на результат. | 1 | 0 | 1 | 30.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 62. | Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 07.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 63. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | 0 | 1 | 14.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 64. | Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | 0 | 1 | 15.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 65. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | 0 | 1 | 21.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 66. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | 0 | 1 | 22.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 67. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу». | 1 | 0 | 1 | 28.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 68. | Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу». | 1 | 0 | 1 | 29.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА 1 КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

1. **КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ; Введите свой вариант:

1. **КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ; Введите свой вариант:

1. **КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ; Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. **КЛАСС**
* Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
* Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
* Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».
1. **КЛАСС**
* Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
* Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
* Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».
1. **КЛАСС**
* Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
* Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано

Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
* Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».
1. **КЛАСС**
* Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
* Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
* Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**1 КЛАСС**

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

1. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

1. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

https://fk-i-s.ru/

1. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

https://[www.uchportal.ru/load/101](http://www.uchportal.ru/load/101)

1. **КЛАСС**
2. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
3. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
4. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

1. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

1. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

https://fk-i-s.ru/

1. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

https://[www.uchportal.ru/load/101](http://www.uchportal.ru/load/101)

1. **КЛАСС**
2. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
3. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
4. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

1. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

1. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

https://fk-i-s.ru/

1. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

https://[www.uchportal.ru/load/101](http://www.uchportal.ru/load/101)

1. **КЛАСС**
2. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
3. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
4. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

1. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

1. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

[https://fk-i-s.ru](https://fk-i-s.ru/)

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

 **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Демонстрационный материал:

* портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

* бревно гимнастическое напольное;
* скамейки гимнастические;
* скакалки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* маты гимнастические;
* канат для лазанья;
* рулетка измерительная (10 м, 50 м);
* щиты с баскетбольными кольцами;
* стойки с баскетбольными кольцами;
* сетка волейбольная;
* конусы;
* футбольные ворота