

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ СОШ № 15
от 31.08.2023г. № 134-од

Приложение к Адаптированной основной
образовательной программе начального
общего образования для обучающихся с
ЗПР (вариант 7.2)

**Адаптированная рабочая программа для обучающихся с задержкой психического
развития (вариант 7.2)
«Физическая культура»
1-4 класс**

Содержание

Содержание программы распределяется по модулям:

- ✓ Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- ✓ Модуль «Гимнастика с основами акробатики»;
- ✓ Модуль «Легкая атлетика»;
- ✓ Модуль «Подвижные и спортивные игры»
- ✓ Модуль «Лыжная подготовка»;
- ✓ Модуль «Плавание».

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по модулям «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы наличием материально-технической базы: наличие бассейна, лыж.

Знания о физической культуре

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»

Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Модуль «Гимнастика с основами акробатики»

Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Пример: 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; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера: ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Развитие координации движений: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимания лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. Подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).

Модуль «Легкая атлетика»

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Развитие быстроты: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие выносливости: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Подвижные игры разных народов. Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Модуль «Лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах: повороты; спуски; подъемы; торможение. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Модуль «Плавание».

Теоретическая подготовка. Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социо-культурным опытом.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **личностные результаты** освоения АООП НОО должны отражать:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты отражают:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

Знания об адаптивной физической культуре:

С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):

- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;
- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; основы личной гигиены;
- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

Способы физкультурной деятельности:

- участвует в оставлении режима дня;
- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью. измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;
- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);
- соблюдает правила игры.

Физическое совершенствование:

- выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;

- выполняет простые перестроения в шеренге и колонну, задания в шеренге;
- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;
- выполняет серию действий; удерживает статическую позу в течение 10 секунд;
- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;
- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега, удерживает правильную осанку; двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию;
- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- проговаривает порядок действий, выдерживает темп и ритм выполнения;
- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений; взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности и запоминает 3-5 слов;
- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;
- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;
- использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;
- выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации, по памяти;
- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;
- выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;
- включается в соревновательную деятельность;
- соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога.

Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Год обучения			
		1	2	3	4
		Количество часов (уроков)			
I. Знания об адаптивной физической культуре					
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения			
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения			
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	В процессе обучения			
II. Способы физкультурной деятельности					
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения			
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе обучения			
III. Физическое совершенствование					
7	Модуль «Гимнастика с основами акробатики».	16	16	16	20
8	Модуль «Легкая атлетика».	19	18	18	20
9	Модуль «Лыжная подготовка».	13	16	16	20
10	Модуль «Плавание»	-	-	-	12
11	Модуль «Подвижные и спортивные игры».	18	18	18	30
		66	68	68	68

1 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ <u>Модуль «Лёгкая атлетика».</u>			Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной
1	<i>Что такое физическая культура.</i>	1		
2*	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/	
3**	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1		
4*	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
5**	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1		
6*	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	
7**	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1		
8	Разучивание фазы приземления из прыжка.	1		
9	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1		
	<u>Модуль «Подвижные и спортивные игры: баскетбол».</u>			
10*	<i>Режим дня и правила его составления и соблюдения.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	
11*	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/	

12**	Обучение способам организации игровых площадок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/	дисциплины и самоорганизации.
13*	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/	
14	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1		
15*	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1		
16	Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1		
	Модуль «Гимнастика с основами акробатики».			
17	<i>Личная гигиена и гигиенические процедуры</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.
18*	<i>Осанка человека. Упражнения для осанки</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	
19*	Правила поведения на уроках физической культуры.	1		
20*	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1		
21*	Исходные положения в физических упражнениях.	1		
22	Учимся гимнастическим упражнениям.	1		
23*	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1		
24*	Акробатические упражнения, основные техники.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/	
25*	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	
26**	Способы построения и повороты стоя на месте.	1		
27	Гимнастические упражнения с мячом.	1		
28*	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/	
29	Гимнастические упражнения в прыжках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/	

30*	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1		
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		
	<u>Модуль «Лыжная подготовка».</u>			
33	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию
34*	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1		
35*	Упражнения в передвижении на лыжах.	1		
36	Упражнения в передвижении на лыжах.	1		
37*	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1		
38*	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1		
39*	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	
40	Техника ступающего шага во время передвижения.	1		
41*	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1		
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1		
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/	
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1		
45**	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/	
	<u>Модуль «Подвижные и спортивные игры: волейбол».</u>			

46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/	позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	
47*	Обучение способам организации игровых площадок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/		
48*	Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1			
49*	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1			
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1			
	<u>Модуль «Подвижные и спортивные игры: футбол».</u>				
51	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Использование	
52*	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/		
53*	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/		
54*	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1			
55*	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/start/		
56	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1			
	<u>Модуль «Лёгкая атлетика».</u>				
57	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1			
58*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1			
59*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/		
60**	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/		

	ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.		n/4188/start/169062/	воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.
61**	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/	
62*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1		
63**	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры.	1		
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1		

*- для детей с ОВЗ в ознакомительном порядке;

** - дифференцированная контрольная работа для детей с ОВЗ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся;

- шрифт *Liberation Serif* в темах урока (теоретические сведения о знаниях **физической культуры, о способах физкультурной деятельности**).

2 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ <u>Модуль «Лёгкая атлетика».</u>			Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися,
1	<i>Зарождение Олимпийских игр.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/	
2*	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1		

3**	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/	способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
4*	Сложно координированные беговые упражнения.	1		
5**	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	
6*	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
7**	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/	
8	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/	
	<u>Модуль «Подвижные и спортивные игры: баскетбол».</u>			
9	<i>Физическое развитие.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	
10*	Подвижные игры с приёмами спортивных игр.	1		
11*	Приём «волна» в баскетболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/	
12**	Приём баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/	
13*	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/	
14*	Игры с приёмами баскетбола.	1		
15	Приём баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1		
16	Игры с приёмами баскетбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/	
	<u>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</u>			
17	<i>Закаливание организма.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	Использование воспитательных

18*	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1		возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.
19*	Строевые упражнения и команды.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/	
20*	<i>Составление комплекса утренней зарядки.</i>	1		
21*	Гимнастическая разминка.	1		
22	Ходьба на гимнастической скамейке.	1		
23*	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/	
24*	Прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/	
25*	Упражнения с гимнастическим мячом.	1		
26**	Танцевальные гимнастические движения.	1		
27	Ходьба на гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/	
28	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		
29*	Упражнения с гимнастическим мячом.	1		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине-мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/	
31*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/	
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/	
<u>Модуль «Лыжная подготовка».</u>				
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/	Привлечение внимания обучающихся к

34*	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/	ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
35*	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		
36*	Спуски с горы в основной стойке.	1		
37	Подъём «лесенкой».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/	
38	Спуски с горы в основной стойке.	1		
39*	Подъём «лесенкой».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/	
40*	Спуски и подъёмы на лыжах.	1		
41*	Спуски и подъёмы на лыжах.	1		
42**	Торможение лыжными палками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/	
43*	Торможение падением на бок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	
44	Торможение лыжными палками.	1		
45	Торможение падением на бок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/	
46	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		
47*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1		
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/	
	<u>Модуль «Подвижные и спортивные игры: волейбол».</u>			
49*	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/	
50*	Гонка мячей и слалом с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/	

			n/4133/start/192375/		
51*	Подвижные игры на развитие равновесия.	1			
52	Гонка мячей и слалом с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/		
	<u>Модуль «Подвижные и спортивные игры: футбол».</u>				
53	Игры с приёмами футбола: метко в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;	
54*	Футбольный бильярд.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/		
55*	Бросок ногой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/		
56*	Футбольный бильярд.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191828/		
57*	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224060/		
58	Игры с приёмами футбола: метко в цель.	1			
	<u>Модуль «Лёгкая атлетика».</u>				
59	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1			
60*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/		
61*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанные передвижения по пересечённой местности. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/		
62**	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1			
63*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/		

	ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры.		n/4148/start/192643/	групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.
64**	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/	
65**	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3X10. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/	
67*	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1		
68*	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний(тестов) 2 ступени ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/	

*- для детей с ОВЗ в ознакомительном порядке;

** - дифференцированная контрольная работа для детей с ОВЗ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся;

- шрифт *Liberation Serif* в темах урока (теоретические сведения о знаниях **физической культуры, о способах физкультурной деятельности**).

3 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ <u>Модуль «Лёгкая атлетика».</u>			Установление доверительных отношений между педагогическим работником
1	<i>Физическая культура у древних народов.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/	

2*	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/	и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
3**	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/	
4*	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1		
5**	Челночный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/	
6*	Прыжок в длину с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	
7**	Прыжок в длину с разбега.	1		
8	Броски набивного мяча.	1		
	<u>Модуль «Подвижные и спортивные игры: баскетбол».</u>			
9	<i>Виды физических упражнений.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	
10*	Спортивная игра баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/	
11*	Спортивная игра баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/	
12**	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/	
13*	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/	
14*	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1		
15	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/	
16	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/	

<u>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</u>				
17	<i>Измерение пульса на занятиях физической культурой.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.
18*	Строевые команды и упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/	
19*	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	
20*	Передвижения по гимнастической скамейке.	1		
21*	Лазанье по канату.	1		
22	Лазанье по канату.	1		
23*	Прыжки через скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/	
24*	Ритмическая гимнастика.	1		
25*	Танцевальные упражнения из танца галоп.	1		
26**	Танцевальные упражнения из танца полька.	1		
27	<i>Дыхательная и зрительная гимнастика.</i>	1		
28	<i>Дыхательная и зрительная гимнастика.</i>	1		
29*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1		
31*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		

	Подвижные игры.			
	<u>Модуль «Лыжная подготовка».</u>			
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
34*	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/	
35*	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/	
36*	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1		
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1		
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1		
39*	Повороты на лыжах способом переступания.	1		
40*	Повороты на лыжах способом переступания.	1		
41*	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1		
42**	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1		
43*	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/	
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1		
45	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1		
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1		
47*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/	
	<u>Модуль «Подвижные и спортивные игры: волейбол».</u>			
48	Спортивная игра волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/	

49*	Спортивная игра волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/	
50*	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/	
51*	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/	
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/	
	<u>Модуль «Подвижные и спортивные игры: футбол».</u>			
53	Спортивная игра футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию
54*	Спортивная игра футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/	
55*	Спортивная игра футбол.	1		
56*	Подвижные игры с приемами футбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/	
57*	Подвижные игры с приемами футбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/	
58	Подвижные игры с приемами футбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/	
	<u>Модуль «Лёгкая атлетика».</u>			
59	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1		
60*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/	
61*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/	

	ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.		n/4457/start/278856/	обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.
62**	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	
63*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/	
64**	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1		
65**	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1		
67*	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1		
68*	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1		

*- для детей с ОВЗ в ознакомительном порядке;

** - дифференцированная контрольная работа для детей с ОВЗ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся;

- шрифт *Liberation Serif* в темах урока (теоретические сведения о знаниях **физической культуры, о способах физической деятельности**).

4 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ <u>Модуль «Лёгкая атлетика».</u>			Установление доверительных отношений между педагогическим работником
1	<i>Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	

2*	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1		и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
3**	Беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/	
4*	Беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	
5**	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/	
6*	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/	
7**	Метание малого мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/	
8	Метание малого мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/	
	<u>Модуль «Подвижные и спортивные игры: баскетбол».</u>			
9	<i>Из истории развития физической культуры в России.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/	
10*	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играм.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	
11*	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/	
12**	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/	
13*	Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/	
14*	Упражнения из игры баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/	
15	Упражнения из игры баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/	

16	Упражнения из игры баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/	
	<u>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</u>			
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.
18*	Акробатическая комбинация.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/	
19*	Акробатическая комбинация.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/	
20*	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1		
21*	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1		
22	Обучение опорному прыжку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/	
23*	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/	
24*	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1		
25*	Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1		
26**	<i>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/	
27	<i>Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.</i>	1		
28	<i>Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.</i>	1		
29*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		

	Эстафеты.			
31*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		
	<u>Модуль «Лыжная подготовка».</u>			
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
34*	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/	
35*	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1		
36*	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1		
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1		
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1		
39*	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	
40*	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/	
41*	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1		
42**	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1		
43*	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1		
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1		

45*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/	
46*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1		
	<u>Подвижные и спортивные игры: волейбол.</u>			
47*	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/	
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/	
49*	Упражнения из игры волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/	
50*	Упражнения из игры волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/	
	<u>Модуль «Плавание».</u>			
51*	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1		
52	Упражнения в скольжении на груди.	1		
53	Плавание кролем на спине в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной
54*	Упражнения в плавании способом кроль.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/	
	<u>Модуль «Подвижные и спортивные игры: футбол».</u>			
55*	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/	
56*	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/	
57*	Упражнения из игры футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/	

			n/3656/start/225457/	атмосферы во время урока. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.
58	Упражнения из игры футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/	
<u>Модуль «Лёгкая атлетика».</u>				
59	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1		
60*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1		
61*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	
62**	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/	
63*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/	
64**	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	
65**	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1		
66*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.	1		
67*	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени.	1		
68*	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени.	1		

*- для детей с ОВЗ в ознакомительном порядке;

** - дифференцированная контрольная работа для детей с ОВЗ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся;

- шрифт *Liberation Serif* в темах урока (теоретические сведения о знаниях **физической культуры, о способах физической деятельности**).