

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Отдел образования администрации Волгодонского района

МБОУ: Потаповская СОШ

РАССМОТРЕНО

на МО учителей
начальных классов

_____ Джафарова Т.П.
Протокол №1 от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

на пед.совете
Протокол №1
от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ: Потаповская СОШ
_____ С.Н.Михайлевская
Приказ от 30.08.2024г. № 305

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

1-4 класс

для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)

х. Потапов 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР 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:

- 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:

- 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, зрительно-моторной 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, 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 адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР 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.

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 задержкой психического развития

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной 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;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР 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.

Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 405 часов за четыре учебных года (вариант 7.1 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа); и 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 7.2 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа).

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;

- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- выборе одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни), проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

Сформированность самосознания, в том числе адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);

- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;
- умении проявлять терпение.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

Метапредметные результаты

Освоение программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти – на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая

подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	8	0	0	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	23	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	0	0	0	Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	14	0	0	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	31	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10	0	0	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12	0	0	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9	0	0	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	14	0	0	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0		
2	Современные физические упражнения	1	0	0		
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0		
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0		
12	Акробатические упражнения,	1	0	0		

	основные техники					
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0		
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0		
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0		
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0		
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0		
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0		
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0		
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0		
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		

27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		
31	Подвижные игры	1	0	0		
32	Подвижные игры	1	0	0		
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		
35	Подвижные игры	1	0	0		
36	Подвижные игры	1	0	0		
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		

42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0		
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0		
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0		

53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0		
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		
55	Считалки для подвижных игр	1	0	0		
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		
67	Разучивание подвижной игры «Не	1	0	0		

	оступись»					
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		Нет урок
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0		

	ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		
92	Освоение правил и техники	1	0	0		

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		
99	Пробное тестирование с соблюдением	1	0	0		

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

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	1	0	0	03.09.2024	Поле для свободного ввода 1
2	Современные Олимпийские игры	1	0	0	04.09.2024	Поле для свободного ввода 1
3	Физическое развитие	1	0	0	05.09.2024	Поле для свободного ввода 1
4	Физическое развитие	1	0	0	10.09.2024	Поле для свободного ввода 1
5	Выносливость как физическое качество	1	0	0	11.09.2024	Поле для свободного ввода 1
6	Выносливость как физическое качество	1	0	0	12.09.2024	Поле для свободного ввода 1
7	Гибкость как физическое качество	1	0	0	17.09.2024	Поле для свободного ввода 1

8	Развитие координации движений	1	0	0	18.09.2024	Поле для свободного ввода 1
9	Развитие координации движений	1	0	0	19.09.2024	Поле для свободного ввода 1
10	Развитие координации движений	1	0	0	24.09.2024	Поле для свободного ввода 1
11	Развитие координации движений	1	0	0	25.09.2024	Поле для свободного ввода 1
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	26.09.2024	Поле для свободного ввода 1
13	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	01.10.2024	Поле для свободного ввода 1
14	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	02.10.2024	Поле для свободного ввода 1
15	Закаливание организма	1	0	0	03.10.2024	Поле для свободного ввода 1
16	Закаливание организма	1	0	0	08.10.2024	Поле для свободного ввода 1

17	Закаливание организма	1	0	0	09.10.2024	Поле для свободного ввода 1
18	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	10.10.2024	Поле для свободного ввода 1
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	15.10.2024	Поле для свободного ввода 1
20	Строевые упражнения и команды	1	0	0	16.10.2024	Поле для свободного ввода 1
21	Строевые упражнения и команды	1	0	0	17.10.2024	Поле для свободного ввода 1
22	Строевые упражнения и команды	1	0	0	22.10.2024	Поле для свободного ввода 1
23	Прыжковые упражнения	1	0	0	23.10.2024	Поле для свободного ввода 1
24	Прыжковые упражнения	1	0	0	24.10.2024	Поле для свободного ввода 1
25	Прыжковые упражнения	1	0	0	05.11.2024	Поле для свободного ввода 1

26	Прыжковые упражнения	1	0	0	06.11.2024	Поле для свободного ввода 1
27	Гимнастическая разминка	1	0	0	07.11.2024	Поле для свободного ввода 1
28	Гимнастическая разминка	1	0	0	12.11.2024	Поле для свободного ввода 1
29	Гимнастическая разминка	1	0	0	13.11.2024	Поле для свободного ввода 1
30	Гимнастическая разминка	1	0	0	14.11.2024	Поле для свободного ввода 1
31	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	19.11.2024	Поле для свободного ввода 1
32	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	20.11.2024	Поле для свободного ввода 1
33	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	21.11.2024	Поле для свободного ввода 1
34	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	26.11.2024	Поле для свободного ввода 1

35	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	27.11.2024	Поле для свободного ввода 1
36	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	28.11.2024	Поле для свободного ввода 1
37	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	03.12.2024	Поле для свободного ввода 1
38	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	04.12.2024	Поле для свободного ввода 1
39	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	05.12.2024	Поле для свободного ввода 1
40	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	10.12.2024	Поле для свободного ввода 1
41	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	11.12.2024	Поле для свободного ввода 1
42	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	12.12.2024	Поле для свободного ввода 1
43	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	17.12.2024	Поле для свободного ввода 1

44	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	18.12.2024	Поле для свободного ввода 1
45	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	19.12.2024	Поле для свободного ввода 1
46	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	24.12.2024	Поле для свободного ввода 1
47	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	25.12.2024	Поле для свободного ввода 1
48	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	26.12.2024	Поле для свободного ввода 1
49	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	09.01.2025	Поле для свободного ввода 1
50	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	14.01.2025	Поле для свободного ввода 1
51	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	15.01.2025	Поле для свободного ввода 1
52	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	16.01.2025	Поле для свободного ввода 1

53	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	21.01.2025	Поле для свободного ввода 1
54	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	22.01.2025	Поле для свободного ввода 1
55	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	23.01.2025	Поле для свободного ввода 1
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	28.01.2025	Поле для свободного ввода 1
57	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	29.01.2025	Поле для свободного ввода 1
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	30.01.2025	Поле для свободного ввода 1
59	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	04.02.2025	Поле для свободного ввода 1
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	05.02.2025	Поле для свободного ввода 1
61	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	06.02.2025	Поле для свободного ввода 1

62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	11.02.2025	Поле для свободного ввода 1
63	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	12.02.2025	Поле для свободного ввода 1
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	13.02.2025	Поле для свободного ввода 1
65	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	18.02.2025	Поле для свободного ввода 1
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	19.02.2025	Поле для свободного ввода 1
67	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	20.02.2025	Поле для свободного ввода 1
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	25.02.2025	Поле для свободного ввода 1
69	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	26.02.2025	Поле для свободного ввода 1
70	Бросок ногой	1	0	0	27.02.2025	Поле для свободного ввода 1

71	Бросок ногой	1	0	0	04.03.2025	Поле для свободного ввода 1
72	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	05.03.2025	Поле для свободного ввода 1
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	06.03.2025	Поле для свободного ввода 1
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	11.03.2025	Поле для свободного ввода 1
75	Подвижные игры	1	0	0	12.03.2025	Поле для свободного ввода 1
76	Подвижные игры	1	0	0	13.03.2025	Поле для свободного ввода 1
77	Подвижные игры	1	0	0	18.03.2025	Поле для свободного ввода 1
78	Подвижные игры	1	0	0	19.03.2025	Поле для свободного ввода 1
79	Подвижные игры	1	0	0	20.03.2025	Поле для свободного ввода 1

80	Подвижные игры	1	0	0	01.04.2025	Поле для свободного ввода 1
81	Подвижные игры	1	0	0	02.04.2025	Поле для свободного ввода 1
82	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1	0	0	03.04.2025	Поле для свободного ввода 1
83	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	08.04.2025	Поле для свободного ввода 1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	09.04.2025	Поле для свободного ввода 1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	10.04.2025	Поле для свободного ввода 1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	15.04.2025	Поле для свободного ввода 1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	16.04.2025	Поле для свободного ввода 1

88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	17.04.2025	Поле для свободного ввода 1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	22.04.2025	Поле для свободного ввода 1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	23.04.2025	Поле для свободного ввода 1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	24.04.2025	Поле для свободного ввода 1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	29.04.2025	Поле для свободного ввода 1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	30.04.2025	Поле для свободного ввода 1
94	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	06.05.2025	Поле для свободного ввода 1

95	Подвижные игры	1	0	0	07.05.2025	Поле для свободного ввода 1
96	Подвижные игры	1	0	0	13.05.2025	Поле для свободного ввода 1
67	Подвижные игры	1	0	0	14.05.2025	Поле для свободного ввода 1
98	Подвижные игры	1	0	0	15.05.2025	Поле для свободного ввода 1
99	Подвижные игры	1	0	0	20.05.2025	Поле для свободного ввода 1
100	Подвижные игры	1	0	0	21.05.2025	Поле для свободного ввода 1
101	Подвижные игры	1	0	0	22.05.2025	Поле для свободного ввода 1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение» 2023г.

Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение» 2024г.

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
«Мой друг физкультура» В.И.Лях М.Просвещение 2010г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

«Мой друг физкультура» В.И.Лях М.Просвещение 2010г.

Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для
учителя / Е.Н

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632

<http://fizkultura-na5.ru>

<http://spo.1september.ru/uro>