

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Чёрный Ключ муниципального района Клявлинский Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР
_____ Купряев В.Н.

(подпись) (ФИО)
« 28 » августа 2025 г.

Утверждено
приказом № 45\11-од
от « 29 » августа 2025 г.

И.о.директора _____ Семенова Т.И.
(подпись) (ФИО)

АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

начального общего образования по Физической культуре

для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР-ВАРИАНТ 7.2)

Предмет (курс) Адаптивная физкультура

Класс 1-4 кл

Количество часов по учебному плану: 99 ч.-1 кл., 102 ч.-2 кл., 102 ч.-3 кл., 68ч.-4 кл

Учебник: В. И. Лях Базовый уровень. 1-4 класс. М:Просвещение 2024 г.

Составлена на основе ФЕДЕРАЛЬНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов

Протокол №_4_ от «_28_» августа 2025 г.

Руководитель МО _____Львова В. Ф.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ (вариант 7.2) составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, (приказ №1598 от 19.12.2014 г. Министерства образования и науки РФ)
- Фундаментального ядра содержания начального общего образования и Требований к результатам начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования второго поколения.
 - Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2024) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение).2024.
- Образовательной адаптированной программы начального общего образования и учебного плана ГБОУ СОШ с. Черный Ключ .

Вариант 7.2 предназначен для обучающихся с ЗПР, которым требуются особые педагогические условия, специальное систематическое целенаправленное коррекционное воздействие.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР (вариант 7.2.)

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация образовательных программ начального общего образования обучающихся с ЗПР соотносится с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК. Общие ориентиры для рекомендации обучения по АООП НОО (вариант 7.2) представлены следующим образом.

АООП НОО (вариант 7.2) адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Выделяются образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных

организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.
- Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:
 - обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
 - увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет;
 - гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
 - организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
 - наглядно-действенный характер содержания образования;
 - развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений;
 - обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
 - постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
 - необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
 - постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
 - использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
 - комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь, направленная на компенсацию

дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов; обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Только удовлетворяя особые образовательные потребности обучающегося с ЗПР, можно открыть ему путь к получению качественного образования.

«Литературное чтение» в начальной школе является неотъемлемой частью курса русского языка, обеспечивающей введение ребенка в мир художественной литературы. Данный предмет способствует повышению читательской компетентности учащихся с ЗПР, формирует потребность в систематическом чтении.

Программа отражает содержание обучения предмету «Литературное чтение» с учетом особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в тематическом планировании.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Коррекционные задачи:

- Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Коррекционная работа на уроках физкультуры:

- знание учителем особенностей детей с ОВЗ
- основы по технике безопасности при занятиях в спортивном зале и играх в классе.
- использование на уроках тренировочных упражнений для развития мелкой моторики рук
- похвала и постоянная поддержка со стороны учителя на уроке во время выполнения работы
- физкультминутки на уроках
- формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровому образу жизни
- формирование базовых двигательных навыков (бег, прыжки, лазание, метание), расширение двигательного опыта учащихся
- использование имитационных упражнений
- развитие пространственных ориентировок
- общеразвивающие комплексы упражнений с предметами и без предметов
- использование на уроках элементов ритмической гимнастики
- профилактические и коррекционные упражнения на каждом уроке (упражнения на координацию движений, дыхательная гимнастика, упражнения на формирование правильной осанки и укрепления свода стопы)
- подвижные игры

Характеристика учебного процесса

Виды и формы деятельности

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);

- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы обучения:

- а) объяснительно-иллюстративный, или информационно-рецептивный: рассказ, лекция, объяснение, работа с учебником, демонстрация картин, кино- и диафильмов и т.д.;
- б) репродуктивный: воспроизведение действий по применению знаний на практике, деятельность по алгоритму, программирование;
- в) проблемное изложение изучаемого материала;

г) частично-поисковый, или эвристический метод;

д) исследовательский метод, когда учащимся дается познавательная задача, которую они решают самостоятельно, подбирая для этого необходимые методы и пользуясь помощью учителя.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной программы

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

1 класс

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

2 класс

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

3 класс

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

4 класс

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Коррекционная работа

Формирование и развитие различных видов устной речи (разговорно-диалогической, описательно-повествовательной) на основе обогащения знаний об окружающей действительности; обогащение и развитие словаря, уточнение значения слова, развитие лексической системности

формирование семантических полей; развитие и совершенствование грамматического строя речи, связной речи; коррекция недостатков письменной речи (чтения и письма)

формирование учебной мотивации, стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов

гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе

развитие самостоятельности, формирование навыков самоконтроля; развитие способности к эмпатии, сопереживанию; формирование продуктивных видов взаимоотношений с окружающими (в семье, классе), повышение социального статуса ребенка в коллективе.

Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	Средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться я лбом колен	Коснуться я ладонями пола	Коснуться я пальцам и пола	Коснуться я лбом колен	Коснуться я ладонями пола	Коснуться я пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и

предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения в плавании кролем на груди. Упражнения выполняются на суше.

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 - на суше.

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.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Кон тро льн ые раб оты	Прак тиче ские рабо ты	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	1	https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura?ysclid=lm581mf7uf694343806
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura?ysclid=lm581mf7uf694343806
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura?ysclid=lm581mf7uf694343806
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura?ysclid=lm581mf7uf694343806
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://pptcloud.ru/1klass/fizkultura?ysclid=lm581mf7uf694343806
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами	18	2	16	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/page=3?class=count=20ysclid=lm580ovc1h248088203

	акробатики				
2.2	Лыжная подготовка	12	2	10	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/page=3?class= count=20ysclid=lm58oovc1h248088203
2.3	Легкая атлетика	18	3	15	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/page=3?class= count=20ysclid=lm58oovc1h248088203
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/page=3?class= count=20ysclid=lm58oovc1h248088203
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	2	24	https://urok.1sept.ru/articles/698667
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	9	89	

III. 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				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
2	Правила поведения на уроках физической культуры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
3	Чем отличается ходьба от бега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
7	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
8	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
9	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
10	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
11	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
12	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						https://resh.edu.ru/
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
17	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
18	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
19	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/

20	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
21	Современные физические упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
22	Считалки для подвижных игр	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
23	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
24	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
25	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
26	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
27	Разучивание подвижной игры	1		1		www.edu.ru

	«Охотники и утки»					www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
28	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
29	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
30	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
31	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
32	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
33	Исходные положения в физических упражнениях	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru
34	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
35	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
36	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
37	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
38	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
39	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
40	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
41	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						https://resh.edu.ru/
42	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
43	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
44	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
45	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
46	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
47	Разучивание прыжков в группировке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
48	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/

49	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
50	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
51	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
52	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
54	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
55	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
56	Техника ступающего шага во время	1		1		www.edu.ru

	передвижения					www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
57	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
59	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
60	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
62	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						https://resh.edu.ru/
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	двумя ногами. Подвижные игры					https://resh.edu.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
89	Освоение правил и техники	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	6	88		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
2	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
3	Быстрота как физическое качество	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
4	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
5	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
6	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
7	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
8	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
9	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
10	Прыжковые упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
11	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
12	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
14	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
15	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
16	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
17	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
18	Футбольный бильярд	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
19	Футбольный бильярд	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
20	Зарождение Олимпийских игр	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
21	Современные Олимпийские игры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
22	Физическое развитие	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						https://resh.edu.ru/
23	Физические качества	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
24	Сила как физическое качество	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
25	Гибкость как физическое качество	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
26	Развитие координации движений	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
27	Развитие координации движений	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
28	Дневник наблюдений по физической культуре	1		0.5		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
29	Утренняя зарядка	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/

30	Составление комплекса утренней зарядки	1		0.5		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
31	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
32	Строевые упражнения и команды	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
33	Строевые упражнения и команды	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
34	Прыжковые упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
35	Гимнастическая разминка	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
36	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
37	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
38	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
39	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
40	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
41	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
42	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
43	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
44	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
45	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
46	Танцевальные гимнастические движения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
47	Танцевальные гимнастические движения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
48	Выносливость как физическое качество	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
49	Закаливание организма	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
50	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
51	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						https://resh.edu.ru/
52	Спуск с горы в основной стойке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
53	Спуск с горы в основной стойке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
54	Подъем лесенкой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
55	Подъем лесенкой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
56	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
57	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
58	Торможение лыжными палками	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/

59	Торможение лыжными палками	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
60	Торможение падением на бок	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
61	Торможение падением на бок	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
64	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
65	Игры с приемами баскетбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
66	Игры с приемами баскетбола	1		1		www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
67	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
68	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
69	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
70	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
71	Прием «волна» в баскетболе	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
72	Прием «волна» в баскетболе	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
73	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
74	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
75	Бросок ногой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
76	Бросок ногой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
77	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
78	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
79	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		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/

80	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		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	ногами. Эстафеты					https://resh.edu.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Бег на 30м. Эстафеты					https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	88		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Физическая культура у древних народов	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
4	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
5	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
6	Бег на средние дистанции в смешанном передвижении	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
7	Бег на средние дистанции в смешанном передвижении	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
8	6-ти минутный бег	1				www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
9	6-ти минутный бег	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
10	Челночный бег	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
11	Челночный бег	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
12	Прыжок в длину с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
13	Прыжок в длину с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
14	Броски набивного мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
15	История появления современного спорта	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
16	Броски набивного мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
17	Спортивная игра футбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
18	Спортивная игра футбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
19	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
20	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
21	Виды физических упражнений	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
22	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		0.5		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						https://resh.edu.ru/
23	Дозировка физических нагрузок	1		0.5		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
24	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		0.5		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
25	Закаливание организма под душем	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
26	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		0.5		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
27	Строевые команды и упражнения	1		0.5		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
28	Строевые команды и упражнения	1		0.5		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
29	Лазанье по канату	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/

30	Лазанье по канату	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
31	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
32	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
33	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
34	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
35	Прыжки через скакалку	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
36	Прыжки через скакалку	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
37	Ритмическая гимнастика	1		1		www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
38	Ритмическая гимнастика	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
39	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
40	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
41	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
42	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
43	Спортивная игра баскетбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
44	Спортивная игра баскетбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
51	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						https://resh.edu.ru/
52	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
53	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
54	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
55	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
56	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
57	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
58	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/

59	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
60	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
61	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
62	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
65	Правила поведения в бассейне	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
66	Разучивание специальных	1				www.edu.ru

	плавательных упражнений на суше					www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
67	Разучивание специальных плавательных упражнений на суше	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
68	Спортивная игра волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
69	Спортивная игра волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
71	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
72	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
73	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	месте и в движении					https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
74	Подвижные игры с приемами из игры волейбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
75	Учебная игра. Подвижные игры с приемами из игры волейбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
76	Учебная игра.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
77	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
78	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
79	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		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/

80	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		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	положения лежа на спине. Подвижные игры					https://resh.edu.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
98	Освоение правил и техники	1		1		www.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	80		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
2	Беговые упражнения. Бег 30 м.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
3	Прыжок в длину с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
4	Беговые упражнения. Челночный бег.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
5	Равномерный бег. Бег на 1000 м.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
6	Метание малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
7	Метание малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
8	Прыжок в длину с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
9	Из истории развития физической культуры в России	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
10	Прыжок в длину с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
11	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
12	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
13	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						https://resh.edu.ru/
14	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
15	Упражнения из игры футбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
16	Упражнения из игры футбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
17	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
18	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
19	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
20	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/

21	Закаливание организма	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
22	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
23	Акробатическая комбинация	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
24	Акробатическая комбинация	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
25	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
26	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
27	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
28	Обучение опорному прыжку	1		1		www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
29	Обучение опорному прыжку	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
31	Упражнения из игры волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
32	Упражнения из игры волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	подводящие упражнения					https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
41	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
42	Подводящие упражнения на суше	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						https://resh.edu.ru/
43	Подводящие упражнения на суше	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
44	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
45	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
46	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		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
47	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		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	низкой перекладине 90см. Эстафеты					https://resh.edu.ru/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	ГТО. Бег на 1000м					https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
68	Праздник «Большие гонки»,	1		1		www.edu.ru

	посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	61		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Футбол для всех. 1—11 кл. : методическое пособие / Г. И.

Погадаев. — М. : Дрофа, 2020. — 124, [4] с. : ил. — (Российский учебник).

Физическая культура : 1—2 классы : методическое пособие / О. А. Немова. —

М. : Вентана-Граф, 2017. — 138 с.

Физическая культура : 3—4 классы : методическое пособие / О. А. Немова. —

М. : Вентана-Граф, 2017. — 131с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru/>

<https://resh.edu.ru/>