

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
Протокол № 1-1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 23
Н.В. Бирюкова
Приказ №135 от 01.09.2023 г.

ПРИНЯТО

Советом образовательной организации
МБОУ СОШ № 23
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

с задержкой психического развития (вар. 7.2)

1 – 4 классов

Серовский ГО 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-4 класса с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обучающегося по программе с задержкой психического развития (ЗПР)(вариант 7.2) составлена в соответствии:

- с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья,
- с адаптированной основной образовательной программой начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР, вариант 7.2) МБОУ СОШ №23, утвержденной приказом от 01.09.2023 г. №159,

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно - ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие

целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за

весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения:

построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

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

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка.

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
2.3	Легкая атлетика	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/

2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	2	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/

2.3	Легкая атлетика	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
2.4	Подвижные игры	15	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	2	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
2.2	Легкая атлетика	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
2.3	Лыжная подготовка	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
2.4	Плавательная подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
2.5	Подвижные и спортивные игры	13	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	0	https://user.gto.ru/user/register
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/

2.2	Легкая атлетика	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
2.3	Лыжная подготовка	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
2.4	Плавательная подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/
2.5	Подвижные и спортивные игры	13	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Современные физические упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2	Что такое физическая культура	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
7	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
8	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
9	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
10	Стилизованные способы	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	передвижения ходьбой и бегом					/5746/start/189544/
11	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
16	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
18	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
20	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
21	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
22	Правила поведения на уроках	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/

	лыжной подготовки Строевые упражнения с лыжами в руках					/5740/start/223641/
23	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
24	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
26	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
27	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
28	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
31	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
32	Техника передвижения скользящим шагом в полной	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/

	координации					
33	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
34	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
35	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
36	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
37	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
39	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
40	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
41	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/

43	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
44	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
45	Считалки для подвижных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
46	Считалки для подвижных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
47	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
52	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
54	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
56	Разучивание подвижной игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765

	«Кто больше соберет яблок»					/4144/start/189765
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
58	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
60	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
61	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
63	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/

	техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2	Современные Олимпийские игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
4	Физическое развитие	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
5	Физические качества	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
6	Сила как физическое качество	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
11	Строевые упражнения и	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson

	команды					/4102/start/189523/
12	Строевые упражнения и команды	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
13	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
14	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
15	Гимнастическая разминка	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
17	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
18	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
19	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
20	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
21	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
22	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
23	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
24	Правила поведения на	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson

	занятиях лыжной подготовкой					/5740/start/223641/
25	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
26	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
27	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
28	Подъем лесенкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
29	Подъем лесенкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
30	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
31	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
32	Торможение лыжными палками	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
33	Торможение лыжными палками	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
34	Торможение падением на бок	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
35	Торможение падением на бок	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
36	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/

37	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
38	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
40	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
43	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
44	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
45	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/

46	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
47	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
48	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
49	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
50	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
55	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
56	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/

60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
61	Передачи футбольного мяча в парах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
62	Бросок ногой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
63	Бросок ногой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/
64	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Бег 30 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/

	ГТО. Подъем туловища из положения лежа					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	История появления современного спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
3	Виды физических упражнений	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
7	Закаливание организма под душем	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
8	Техника безопасности на уроке физкультуры (раздел гимнастика). Строевые команды и упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
9	Строевые команды и упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/

10	Лазанье по канату	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
11	Лазанье по канату	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
14	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
16	Прыжки через скакалку	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
17	Прыжки через скакалку	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
18	Ритмическая гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
19	Ритмическая гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
20	Танцевальные упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
21	Танцевальные упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
22	Техника безопасности на уроке физкультуры (раздел легкая атлетика). Беговые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/

23	Специально беговые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
24	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
25	Метание мяча в цель	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
26	Челночный бег	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
27	Прыжок в длину с места	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
28	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
29	Бег на длинную дистанцию	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
30	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
31	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
44	Правила поведения в бассейне	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
45	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/

46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
47	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
48	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
49	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
52	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
53	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
54	Спортивная игра волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
55	Спортивная игра волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
56	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/

57	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
58	Передачи футбольного мяча в парах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
59	Передачи футбольного мяча в парах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
60	Обводка конусов с футбольным мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
						lesson/4431/start/194017/
61	Обводка конусов с футбольным мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
62	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
63	Спортивная игра футбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
64	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Бег 30 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность	1	0	0		https://user.gto.ru/user/register

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10	1	0	0		https://user.gto.ru/user/register
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъем туловища из положения лежа	1	0	0		https://user.gto.ru/user/register
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
8	Техника безопасности на уроке физкультуры (раздел гимнастика). Строевые	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/

	команды и упражнения					
9	Строевые команды и упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/
10	Лазанье по канату	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/
11	Лазанье по канату	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/
14	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
16	Прыжки через скакалку	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
17	Прыжки через скакалку	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
18	Ритмическая гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/

19	Ритмическая гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
20	Танцевальные упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
21	Танцевальные упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
22	Техника безопасности на уроке физкультуры (раздел легкая атлетика). Беговые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
23	Специально беговые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
24	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
25	Метание мяча в цель	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/
26	Челночный бег	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/
27	Прыжок в длину с места	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/
28	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/
29	Бег на длинную дистанцию	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
30	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/

31	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
37	Повороты на лыжах способом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
	одношажным ходом с небольшого склона					

39	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/
44	Правила поведения в бассейне	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/
45	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/

47	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
48	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
49	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
52	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
53	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
54	Спортивная игра волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
55	Спортивная игра волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/
56	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/

57	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/
58	Передачи футбольного мяча в парах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/
59	Передачи футбольного мяча в парах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/
60	Обводка конусов с футбольным мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/
61	Обводка конусов с футбольным мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/
62	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/
63	Спортивная игра футбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/
64	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Бег 30 м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	0		https://user.gto.ru/user/register

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метение малого мяча на дальность	1	0	0		https://user.gto.ru/user/register
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10	1	0	0		https://user.gto.ru/user/register
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъем туловища из положения лежа	1	0	0		https://user.gto.ru/user/register
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методическое пособие с поурочными разработками по физической культуре к УМК В.И. Ляха "Школа России", 1 класс, Патрикеев А.Ю., 2020.

Методическое пособие с поурочными разработками по физической культуре к УМК В.И. Ляха "Школа России", 2 класс, Патрикеев А.Ю., 2021.

Методическое пособие с поурочными разработками по физической культуре к УМК В.И. Ляха "Школа России", 3 класс, Патрикеев А.Ю., 2020.

Методическое пособие с поурочными разработками по физической культуре к УМК В.И. Ляха "Школа России", 4 класс, Патрикеев А.Ю., 2014.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://educont.ru/login>

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивное оборудование и инвентарь

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 138886899515110284398995661652590028330255961009

Владелец Бирюкова Наталья Владимировна

Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025