

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №6 им. Габдуллы Тукая»

Рассмотрено на заседании
методической комиссии
Протокол № 1
от «30» августа 2024г.
Руководитель МК Тугбаева Е.С.

Утверждено
приказом № 1/2024
от «30» августа 2024г.
Директор Г.Я.Ахметова



Принято на заседании
педагогического совета гимназии
Протокол № 1
от «30» августа 2024г.

**Адаптированная рабочая программа основного общего образования
для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) по
предмету «Физическая культура» для 1-4 классов**

Составитель:
Тугбаева Е.С.
Пашкина Л.А.
Машковцев А.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1023);
- примерной адаптированной основной образовательной программой программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- на уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

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

Особенности двигательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на уровне начального общего образования

Овладение обучающимися с ЗПР образовательной областью «Физическая культура» предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе музыкально-ритмической и спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (лент, мячи, шары, обручи и др.); фонотеки с записями различных музыкальных произведений; наборов детских музыкальных инструментов (бубен, барабан, детское пианино и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания по физической культуре

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

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

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

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

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика.

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

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

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

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

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

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

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

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с

поворотами.

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

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

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

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («катоки», «серп», «окно», «малыш», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенке в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Планируемые результаты освоения обучающимися с задержкой психического развития адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования

Планируемые результаты освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований фгос ноо обучающихся с овз к результатам обучающихся, освоивших аооп ноо. Они представляют собой систему *обобщённых личностно ориентированных целей образования*, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Планируемые результаты:

- обеспечивают связь между требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения АООП НОО;
- являться основой для разработки АООП НОО Организациями;
- являются содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов и учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися АООП НОО.

В соответствии с дифференцированным и деятельностным подходами содержание планируемых результатов описывает и характеризует обобщённые способы действий с учебным материалом, позволяющие обучающимся успешно решать учебные и учебно-практические задачи, а также задачи, по возможности максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям.

Структура и содержание планируемых результатов освоения АООП НОО должны адекватно отражать требования ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, передавать специфику образовательного процесса (в частности, специфику целей изучения отдельных учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области), соответствовать возрастным возможностям и особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР.

Результаты освоения обучающимися с ЗПР АООП НОО оцениваются как итоговые на момент завершения начального общего образования.

Освоение АООП НОО (вариант 7.2) обеспечивает достижение обучающимися с ЗПР трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

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

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

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных

ситуациях;

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

11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;

14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

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

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;

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

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

4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

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

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

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

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

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей

обучающихся с ЗПР предметные результаты должны отражать: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**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 | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| | Итого по разделу | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| | Итого по разделу | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| | Итого по разделу | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 6 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 12 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 17 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| | Итого по разделу | 47 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 14 | | | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| | Итого по разделу | 14 | | | |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 | 0 | 0 | |

2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| | Итого по разделу | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| | Итого по разделу | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| | Итого по разделу | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 6 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 14 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 12 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.4 | Подвижные игры | 16 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| | Итого по разделу | 48 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 14 | | 2 | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| | Итого по разделу | 14 | | | |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 6 | |

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 | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 6 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 12 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 14 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 16 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 48 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 14 | | 2 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| Итого по разделу | | 14 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 6 | |

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 | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 2 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 6 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2 | Легкая атлетика | 12 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 14 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 16 | | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | | 48 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 14 | | 2 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| Итого по разделу | | 14 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 6 | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3 | Чем отличается ходьба от бега | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 5 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 6 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 7 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 8 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 9 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 | | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 10 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 13 | Считалки для подвижных игр | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 14 | Разучивание игровых действий и правил | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | подвижных игр | | |
| 15 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 16 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 17 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Учимся гимнастическим упражнениям. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 18 | Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Гимнастические упражнения с мячом | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 19 | Исходные положения в физических упражнениях. Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 20 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 21 | Режим дня и правила его составления и соблюдения. Акробатические упражнения, основные техники. Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 22 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе. Сгибание рук в положении упор лежа. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 23 | Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 24 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 25 | Разучивание подвижной игры «Не попади | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | в болото» | | |
| 26 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 27 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 28 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 32 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 33 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 34 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 35 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 36 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 37 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 38 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 39 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 40 | Техника ступающего шага во время | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | передвижения | | |
| 41 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 42 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 43 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 44 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 47 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 48 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 51 | Осанка человека. Упражнения для осанки. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 52 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 53 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 56 | Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 57 | Приземление после спрыгивания с горки матов. Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 58 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 59 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|--|---|---|
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | | | | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 65 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | | | | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | | | | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | | 0 | |

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр. Сложно координированные беговые упражнения | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 4 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Быстрота как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 5 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Выносливость как физическое качество. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 6 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Развитие координаций движений. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 7 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 9 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 10 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 11 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 12 | Подвижные игры с приемами спортивных игр. Игры с приемами баскетбола | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 13 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 14 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 15 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 16 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 17 | Современные Олимпийские игры. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 18 | Физическое развитие. Физические качества. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 19 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 20 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 21 | Футбольный бильярд | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 22 | Гонка мячей и слалом с мячом. Бросок ногой. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 23 | Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 24 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 25 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Ходьба на гимнастической скамейке. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 26 | Упражнения с гимнастическим мячом. Прыжковые упражнения | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 27 | Танцевальные гимнастические движения. Составление комплекса утренней зарядки. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 28 | 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 | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 29 | Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 30 | Гибкость как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 32 | Освоение правил и техники выполнения | 1 | | http://resh.edu.ru/Untitled-1 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | | | (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 33 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 34 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 35 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 36 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 37 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 38 | Подъем лесенкой | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 39 | Подъем лесенкой | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 40 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 41 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 42 | Торможение лыжными палками | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 43 | Торможение лыжными палками | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 44 | Торможение падением на бок | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 45 | Торможение падением на бок | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 47 | выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 1 | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 48 | Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 49 | Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 50 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 51 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 52 | Футбольный бильярд | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 53 | Утренняя зарядка. Сложно координированные беговые упражнения | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 54 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 55 | Игры с приемами баскетбола | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 56 | Игры с приемами баскетбола | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 57 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 58 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 59 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 60 | 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 | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 62 | Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный | 1 | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |

| | | | | | |
|----|---|----|---|---|---|
| | бег 3*10м. Эстафеты | | | | |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 6 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | Физическая культура у древних народов. Строевые команды и упражнения | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2 | История появления современного спорта. Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3 | Бег с ускорением на короткую дистанцию. | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 5 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты | 1 | | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 6 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 7 | Беговые упражнения с координационной сложностью. Челночный бег | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 9 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000м | 1 | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 10 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 13 | Спортивная игра баскетбол | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 14 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 15 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 16 | Подвижные игры с приемами баскетбола | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 17 | Измерение пульса на занятиях физической культурой. Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 18 | Дозировка физических нагрузок. Передвижения по гимнастической стенке | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 19 | Прыжки через скакалку | 1 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 20 | Дыхательная и зрительная гимнастика. Ритмическая гимнастика | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 21 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 22 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 23 | Прыжок в длину с разбега | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 24 | Броски набивного мяча | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 27 | 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 | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 28 | Спортивная игра футбол | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 29 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 30 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 31 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 32 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 33 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 34 | Закаливание организма под душем | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 41 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 42 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 43 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 44 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 45 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 46 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 49 | Спортивная игра волейбол | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 50 | Спортивная игра волейбол | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 51 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 52 | Прямая нижняя подача, приём и | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | | |
| 53 | Спортивная игра волейбол | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 54 | Спортивная игра волейбол | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 55 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 56 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 57 | Подвижные игры с приемами волейбола | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 59 | 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 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|---|
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 67 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | | | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 6 | |

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта. Беговые упражнения | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 | | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 | | | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 5 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | 1 | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 6 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | | | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 7 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | 1 | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 9 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения | 1 | | | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | | (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 12 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 13 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 14 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 15 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 16 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 17 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Самостоятельная физическая подготовка | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 18 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Акробатическая комбинация | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 19 | Акробатическая комбинация | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 20 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 21 | Обучение опорному прыжку | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 22 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 23 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 24 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | игры | | |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 28 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 29 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 30 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 31 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 32 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 33 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 34 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 35 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: | 1 | |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | подводящие упражнения | | | |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 38 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 39 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 43 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 44 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 45 | Передвижение на лыжах разными способами. Подвижные игры | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 46 | Передвижение на лыжах разными способами. Подвижные игры | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | 1 | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 49 | Упражнения из игры волейбол | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 50 | Упражнения из игры волейбол | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 51 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 52 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 53 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 54 | Закаливание организма. Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 55 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 56 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 57 | Беговые упражнения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 59 | 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 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru) |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения | 1 | http://resh.edu.ru/Untitled-1 |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|---|
| | норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | | | | (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | | 1 | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | | | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 67 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | | | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | | | http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 6 | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П. Матвеева; Рос. акад. наук., Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение».- М.: Просвещение, 2018 г.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 3-4 класс: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П. Матвеева; Рос. акад. наук., Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение».- М.: Просвещение, 2018 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеева.- М.: Просвещение 2018г.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П. Матвеева; Рос. акад. наук., Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение».- М.: Просвещение, 2018 г.
4. Патрикеев А.Ю. Физическая культура. 2 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/ авт.сост. А.Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2018
5. Патрикеев А.Ю. Физическая культура. 3-4 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/ авт.сост. А.Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2018

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. <https://resh.edu.ru/subject/9/>
2. [http://resh.edu.ru/Untitled-1\(gto.ru\)ВФСКГТО\(gto.ru\)](http://resh.edu.ru/Untitled-1(gto.ru)ВФСКГТО(gto.ru))

