

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/а
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/стенки 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) ВФСК ГТО (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) ВФСК ГТО (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		Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные 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))

