

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Новолялинского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»  
(МАОУ НГО «СОШ № 4»)

ПРИНЯТО  
Протокол педагогического  
совета от 29.08.24 №1

СОГЛАСОВАНО  
Протокол Управляющего  
совета от 29.08.2024 №1

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ НГО «СОШ № 4»  
Шешина Т.В.  
приказ  
от 29.08.2024 г. № 151/О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**  
**для обучающихся 1-4 классов**  
**с задержкой психического развития**

Новая Ляля, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС ОВЗ, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной

гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по адаптивной физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном

участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание программы по адаптивной физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

### **Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста**

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.

1. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.1**, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого к возрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Также у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени

выраженные, нарушения в сфере пространственных представлений, зрительно-моторной координации, нейродинамики, фонетико-фонематическое недоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

2. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Общее число часов, рекомендованных для изучения адаптивной физической культуры – 405 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).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

### **Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

### **Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:**

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

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

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

### **Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:**

– осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);

– осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);

– осознании затруднений (не получается определенное упражнение);

– разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;

– способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;

– возможности анализировать причины успехов и неудач.

### **Сформированность речевых умений проявляется в:**

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

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

– возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);

– возможности контролировать импульсивные желания;

– корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;

– умении проявлять терпение.

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

– умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;

– проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

Освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и



коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

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

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

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

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

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

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

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

***По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы***

следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

*По окончании 2 класса* у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

***По окончании 3 класса*** у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить

закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

***По окончании 4 класса*** у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

К концу обучения *в 1 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения *во 2 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения *в 3 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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



вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

10. К концу обучения *в 4 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

– приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

– проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

– демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

– демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

– демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

– выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

– выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

– демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

– выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

## 1 КЛАСС

### 1. Знания о физической культуре.

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

### 2. Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### 3. Физическое совершенствование.

#### 3.1. Оздоровительная физическая культура.

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

#### 3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### 3.3. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

## 2 КЛАСС

### 1. Знания о физической культуре.

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

### 2. Способы самостоятельной деятельности.

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

### 3. Физическое совершенствование.

#### 3.1. Оздоровительная физическая культура.

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

#### 3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные игры.

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

3.3. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

### **3 КЛАСС**

1. Знания о физической культуре.

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

## 2. Способы самостоятельной деятельности.

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

## 3. Физическое совершенствование.

### 3.1. Оздоровительная физическая культура.

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

### 3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

### 3.3. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

## 4 КЛАСС

### 1. Знания о физической культуре.

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

### 2. Способы самостоятельной деятельности.

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

### 3. Физическое совершенствование.

#### 3.1. Оздоровительная физическая культура.

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

#### 3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий



старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.

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

3.3. Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/</a>
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Легкая атлетика	4	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
1.2	Подвижные и спортивные игры	8	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/</a>
1.3	Гимнастика с основами акробатики	8	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263090/</a>
1.4	Лыжная подготовка	8	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>
1.5	Подвижные и спортивные игры	6	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/</a>
1.6	Легкая атлетика	8	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>

Итого по разделу		42	
<b>Раздел 2.Оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гигиена человека	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2473/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2473/start/</a>
2.2	Осанка человека	2	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	Сайт «РЭШ»
Итого по разделу		3	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		50	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1.Способысамостоятельнойдеятельности</b>			
1.1	Физическое развитие и его измерение	1	Сайт «РЭШ»

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Легкая атлетика	8	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
2.2	Подвижные игры	12	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/</a>
2.3	Гимнастика с основами акробатики	8	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263090/</a>
2.4	Лыжная подготовка	12	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>
2.5	Подвижные игры	12	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/</a>
2.6	Легкая атлетика	8	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
Итого по разделу		60	
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>			
3.1	Занятия по укреплению здоровья	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/main/</a>
3.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
4.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/</a>

Итого по разделу	3	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности</b>			
2.1	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/</a>
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Легкая атлетика	8	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
1.2	Подвижные и спортивные игры	12	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/</a>
1.3	Гимнастика с основами акробатики	8	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263090/</a>
1.4	Лыжная подготовка	12	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>

1.5	Плавание	3	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/</a>
1.6	Подвижные и спортивные игры	9	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/</a>
1.7	Легкая атлетика	8	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
Итого по разделу		60	
<b>Раздел 2.Оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Дыхательная и зрительная гимнастика	2	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a>
2.2	Закаливание организма	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/</a>
Итого по разделу		3	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
----------	---------------------------------------	------------------	---------------------------------------------------

<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности</b>			
2.1	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/</a>
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Легкая атлетика	8	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
1.2	Подвижные и спортивные игры	12	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/</a>
1.3	Гимнастика с основами акробатики	8	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263090/</a>
1.4	Лыжная подготовка	12	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>
1.5	Плавательная подготовка	3	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/</a>
1.6	Подвижные и спортивные игры	9	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/</a>
1.7	Легкая атлетика	8	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>
Итого по разделу		60	

<b>Раздел 2.Оздоровительнаяфизическаякультура</b>			
2.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a>
2.2	Закаливание организма	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/</a>
Итого по разделу		3	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/</a>
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/</a>
3	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Игра «Класс смирно».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
4	Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие). Специальные беговые упражнения.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/</a>
5	Беговые упражнения. Техника выполнения старта.	1	
6	Бег и его разновидности. Специальные беговые упражнения. Игра «У медведя во бору».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
7	Инструктаж по технике безопасности во время занятий играми. Игра «Пятнашки».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
8	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	
9	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».	1	
10	Эстафеты с мячом 10-15м.	1	
11	Ловля и передача мяча на месте.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/</a>
12	Ведение баскетбольного мяча на месте и в	1	Сайт «РЭШ»

	движении.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/</a>
13	Ведение мяча с изменением направления движения. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч - садись».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/</a>
14	Соревнования «Веселые старты».	1	
15	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Построение в колонну, в круг, в шеренгу	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
16	Организующие команды, построение в шеренгу и колонну. Основные виды гимнастических стоек.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/</a>
17	Лазание и перелезание на гимнастической стенке.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>
18	Строевые упражнения: расчёт 1й 2й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по гимнастической стенке.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/</a>
19	Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/train/191559/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/train/191559/</a>
20	Техника выполнения перекатов назад в группировке. Перекаты из упора присев.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/</a>
21	Упражнения на развитие гибкости. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/</a>
22	Техника кувырка вперёд.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/</a>
23	Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>

24	Упражнения на технику ступающего шага на лыжах без палок.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
26	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте.	1	
27	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Эстафеты на лыжах 20-30м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
28	Скользящий шаг с палками 1км.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
29	Техника торможения «плугом» на лыжах.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/</a>
30	Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».	1	
31	Инструктаж по технике безопасности во время занятий подвижными играми. Игра «Пятнашки», «Третий лишний».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
32	Подвижная игра «Вышибалы», «Совушка».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>
33	Подвижная игра «Мы весёлые ребята». Беседа «Режим дня и личная гигиена человека».	1	
34	Подвижная игра «К своим флажкам».	1	
35	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1	
36	Соревнования «Весёлые старты».	1	
37	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Игра «Вызов номеров».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>

38	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
39	Бег и его разновидности.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/</a>
40	Специальные беговые упражнения 10м. Игра «Мы весёлые ребята».	1	
41	Челночный бег, прыжок в длину с места.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
42	Бег с высокого старта 30м. Подвижные игры с элементами бега.	1	
43	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</a>
44	Бег в медленном темпе до 800 м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>
45	Гигиена человека	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2473/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2473/start/</a>
46	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/conspect/</a>
47	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/</a>
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a>
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a>
50	Освоение правил и техники выполнения	1	Сайт «РЭШ»

	норматива комплекса ГТО.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		50	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура у древних народов. Зарождение Олимпийских игр древности.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/</a>
2	Основные показатели физического развития	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/</a>
3	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. Беседа «Основные способы передвижения человека».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a>
4	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения	1	
5	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
6	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
7	Бег с высокого старта 60 м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>
8	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/</a>
9	Прыжок в длину с места.	1	

10	Метание малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>
11	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Подвижная игра «пятнашки».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>
12	Подвижные игры на развитие равновесия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/</a>
13	Стойка игрока. Имитация передачи мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/</a>
14	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте в парах.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
15	Ловля и передача баскетбольного мяча в движении в парах. Подвижная игра «Мяч водящему».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
16	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/</a>
17	Броски баскетбольного мяча в цель. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	
18	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
19	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</a>
20	Броски баскетбольного мяча в цель. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/</a>
21	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/</a>
22	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом	1	Сайт «РЭШ»

	«сверху».		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/</a>
23	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1	
24	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>
25	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/</a>
26	Акробатическая комбинация.	1	
27	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках	1	
28	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1	
29	Упражнения с гимнастической скакалкой, на месте, в движении.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
30	Лазанье по канату.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/train/172526/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/train/172526/</a>
31	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	
32	Повороты переступанием вокруг пяток.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/additional/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/additional/</a>
33	Скользкий шаг с палками.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/</a>
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>

36	Торможение лыжными палками	1	
37	Спуски в высокой стойке.	1	
38	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
39	Подъем лесенкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/conspect/189460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/conspect/189460/</a>
40	Передвижение на лыжах до 1,5-х км.	1	
41	Игры на лыжах.	1	
42	Игры на лыжах.	1	
43	Техника безопасности во время занятий играми. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	
44	Подвижная игра «Пионербол».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a>
45	Подвижные игры «Вышибалы», «Охотник и утки».	1	
46	Круговая тренировка. Подвижная игра «Вышибалы».	1	
47	Ведение футбольного мяча. Остановка катящегося мяча.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/</a>
48	Передачи футбольного мяча в парах.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/</a>
49	Удары по воротам.	1	
50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	
51	Гонка мячей и слалом с мячом	1	
52	Различные варианты футбольных упражнений.	1	
53	Эстафеты с футбольным мячом.	1	
54	Соревнования «Весёлые старты».	1	



55	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения 20-30м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
56	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
57	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
58	Смешанное передвижение 1000м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/</a>
59	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1	
60	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/</a>
61	Прыжок в длину с места.	1	
62	Метание малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>
63	Комплекс утренней зарядки	1	
64	Составление комплекса утренней зарядки	1	
65	Закаливание организма под душем	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a>
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
-------------------------------------	----	--

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/</a>
2	Физическая нагрузка и физические упражнения. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/</a>
3	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Игра «Пустое место».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>
4	Специальные беговые упражнения до 30м. Бег 30м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/</a>
5	Высокий старт. Бег 20-30м. Бег 60м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/</a>
6	Равномерный медленный бег до 5мин. Челночный бег 3х10м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/</a>
7	Бег в равномерном медленном темпе. Бег 1000м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/</a>
8	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/</a>
9	Метание мяча на дальность.	1	Сайт «РЭШ»

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/190817/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/190817/</a>
10	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	1	
11	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижными и спортивными играми. Стойки и перемещения баскетболиста.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
13	Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении и с изменением направления движения.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a>
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Подвижная игра «Передал мяч – садись».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/191935/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/191935/</a>
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/191935/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/191935/</a>
16	Броски баскетбольного мяча в кольцо двумя руками снизу.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/</a>
17	Броски баскетбольного мяча в кольцо двумя руками сверху. Подвижная игра «15 передач».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/</a>
18	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
19	Эстафеты с элементами баскетбола, перемещение, броски, передачи.	1	
20	Ловля и передача баскетбольного мяча в колоннах. Подвижная игра «Гонка мячей по	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/191935/a1">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/191935/a1</a>

	кругу».		
21	Броски баскетбольного мяча в кольцо.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/</a>
22	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
23	Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Выполнение команд: Шире, Чаше, Реже шаг, расчёт в строю, перестроение из 2 шеренг в 2 круга, передвижение противходом, диагонали, змейкой.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
24	Строевые упражнения. Упражнения на низкой перекладине, в висах.	1	
25	Упражнения в равновесии на гимнастической скамье. Ходьба приставными шагами, повороты на носках и одной ноге. Прыжки на скакалке.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
26	Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a>
27	Акробатическая комбинация. Лазанье по канату в 2-3 приёма.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/</a>
28	Подтягивание на низкой перекладине (д). Подтягивание из виса на высокой перекладине (м).	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/</a>
29	Прыжки на скакалке.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/326439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/326439/</a>
30	Танцевальные упражнения из танца галоп и	1	

	полька		
31	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Вкатывание.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/</a>
33	Повороты переступанием в движении	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/</a>
34	Подъем лесенкой. Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках торможение плугом.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</a>
35	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	
36	Эстафеты на лыжах 30м.	1	
37	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
38	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/</a>
39	Гонка на лыжах 500м	1	
40	Передвижение на лыжах до 2-х км попеременным двухшажным ходом.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/</a>
41	Игры и эстафеты на лыжах.	1	
42	Игры и эстафеты на лыжах.	1	
43	Правила поведения на воде.	1	Сайт РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/</a>

44	Гигиена плавания и купания.	1	Сайт РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/</a>
45	Упражнения ознакомительного плавания.	1	Сайт РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/</a>
46	Техника безопасности во время занятий играми. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Сайт РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/</a>
47	Передачи волейбольного мяча.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/</a>
48	Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	
49	Броски мяча через волейбольную сетку. Игра "Пионербол"	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/</a>
50	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/conspect/</a>
51	Ведение футбольного мяча. Остановка мяча. Удар по мячу.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/</a>
52	Ведение футбольного мяча по прямой. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/</a>
53	Передача футбольного мяча внутренней стороной стопы.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/conspect/</a>
54	Удары по катящемуся мячу.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/conspect/</a>
55	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Игра «Пустое место».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/</a>
56	Равномерный медленный бег до 5мин. Специальные беговые упражнения до 30м.	1	

57	Техника высокого старта. Бег 30м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
58	Равномерный медленный бег до 5мин. Челночный бег 3х10м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/</a>
59	Бег в равномерном медленном темпе. Бег 1000м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/</a>
60	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/</a>
61	Метание мяча на дальность.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/190817/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/190817/</a>
62	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	1	
63	Упражнения дыхательной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	
64	Упражнения зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	
65	Закаливание организма при помощи обливания под душем	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a>
68	Освоение правил и техники выполнения	1	Сайт «РЭШ»

	норматива комплекса ГТО.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/</a>
2	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/conspect/</a>
3	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Игра «Пятнашки».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>
4	Специальные беговые упражнения до 30м. Бег 30м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/</a>
5	Низкий старт. Бег 20-30м. Бег 60м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/</a>
6	Равномерный медленный бег до 5мин. Челночный бег 3х10м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/</a>



7	Бег в равномерном медленном темпе. Бег 1000м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/</a>
8	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/</a>
9	Метание мяча на дальность.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/190817/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/190817/</a>
10	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	
11	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижными и спортивными играми. Игра «Волк во рву».	1	
12	Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1	
13	Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении и с изменением направления движения.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/</a>
14	Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/</a>
15	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</a>
16	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/</a>
17	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
18	Игра в мини-баскетбол.	1	
19	Подвижная игра «Пустое место».	1	
20	Круговая тренировка. Подвижная игра «К	1	

	своим флажкам».		
21	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
22	Броски баскетбольного мяча в кольцо.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/</a>
23	Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения, выполнение команд: становись, равняйся, смирно, вольно, расчёт в строю, перестроение из шеренги в 3 уступами, в колонну по 3 - 4 в движении.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/</a>
24	Лазанье по наклонной скамье в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Прыжки со скакалкой.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/train/172444/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/train/172444/</a>
25	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Упражнение «Мостик».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/conspect/</a>
26	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Упражнение «Мостик».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/conspect/</a>
27	Кувырок вперёд, кувырок назад. Общая физическая подготовка на развитие силы.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/conspect/</a>
28	Акробатическая комбинация.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
29	Лазанье по канату в два три приёма. Подтягивание из вися.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/225950/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/225950/</a>
30	Опорный прыжок через гимнастического козла	1	Сайт «РЭШ»

	с разбега способом напрыгивания		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/</a>
31	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Вкатывание.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/</a>
32	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
33	Попеременный двухшажный ход с палками. Эстафета на лыжах.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
34	Повороты переступанием в движении.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/conspect/</a>
35	Подъем лесенкой. Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
36	Подъём ёлочкой.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
37	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a>
38	Попеременный двухшажный ход с палками 1 км.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
39	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	
40	Попеременный двухшажный ход с палками 2.5км.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
41	Гонка на лыжах 500м.	1	
42	Игры, эстафеты на лыжах.	1	
43	Правила поведения во время плавания.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/</a>
44	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/</a>

45	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/</a>
46	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижными и спортивными играми. Игра «День и ночь».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/</a>
47	Нижняя боковая подача	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/conspect/194177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/conspect/194177/</a>
48	Приём и передача мяча сверху,	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/</a>
49	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/conspect/</a>
50	Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	
51	Ведение футбольного мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</a>
52	Передачи футбольного мяча в парах, тройках.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a>
53	Подвижные игры на основе материала по футболу.	1	
54	Игра Мини-футбол.	1	
55	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/</a>
56	Равномерный медленный бег до 8мин. Специальные беговые упражнения до 30м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a>
57	Техника высокого старта. Бег 30м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>

58	Бег с высокого старта 60м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
59	Бег 1000м.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a>
60	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с места.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>
61	Метание теннисного мяча с места и с 3-5 шагов разбега.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a>
62	Встречная эстафета.	1	
63	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
64	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/</a>
65	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a>
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
-------------------------------------	----	--