

Приложение к адаптированной основной образовательной программе начального общего образования для обучающихся с ТНР (вариант 5.1) МАОУ «Школа №58» КГО, утвержденной приказом директора № 156-од от 27.08.2024 года

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 58»  
Камышловского городского округа

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
протокол № 81 от 26.08.2024 года

Утверждена  
приказом директора № 157 -од  
от 27.08.2024 года

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»»**  
для обучающихся 1 – 4 классов

**Камышлов 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ЗПР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная

на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Задержка психического развития (ЗПР) это состояние отставания развития психики в целом или отдельных ее функций несколько ниже возрастной нормы, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой относятся:

1. включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

2. обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:

- с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий,

- упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,

- увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнениям по разделам (модулям) программы,

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры.

- отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,

- наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.

3. в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

4. постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;

5. комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

6. обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Общая характеристика учебного курса  
«Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ЗПР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция вторичных отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющих двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на

достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ЗПР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;

б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ЗПР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ЗПР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ЗПР.

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ЗПР, типичные и специфические нарушения мыслительной и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности задержки психического развития обучающихся данной категории детей определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

- Обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

- Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;

- Обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

В контексте реализации ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися с ЗПР знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;

•обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

Цель и задачи изучения учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ и ФАОП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.

4. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

5. Владение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

6. Владение умениями адекватно дозировать физическую нагрузку, следить за своим физическим состоянием.

7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

8. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

-единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ЗПР;

-вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

-личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ЗПР форме и объеме;

-физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;

-создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;

-формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;

-освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;

-расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ЗПР;

-формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

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 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные игры

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

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **3 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

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

#### ***Лёгкая атлетика***

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

Гимнастика с основами акробатики

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по 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.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- 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.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

## **2 КЛАСС**

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

### **3 КЛАСС**

К концу обучения в **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 противходом 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Гигиена человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Осанка человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Лыжная подготовка	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Легкая атлетика	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		44	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		16	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Физическое развитие и его измерение	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Лыжная подготовка	13	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Легкая атлетика	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Подвижные игры	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		43	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		14	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Легкая атлетика	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Лыжная подготовка	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		46	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

Итого по разделу	14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Легкая атлетика	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		41	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	18	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	ГТО		
Итого по разделу		18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что такое физическая культура	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/znakomstvo-s-predmetom-fizicheskaya-kultura">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/znakomstvo-s-predmetom-fizicheskaya-kultura</a>
2	Современные физические упражнения	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/znakomstvo-s-predmetom-fizicheskaya-kultura">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/znakomstvo-s-predmetom-fizicheskaya-kultura</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika-chast-2-tehnika-bezopasnosti">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika-chast-2-tehnika-bezopasnosti</a>
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika</a>
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika</a>
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika</a>
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-1-ponyatie-gimnastika-vidy-gimnastiki">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-1-ponyatie-gimnastika-vidy-gimnastiki</a>
13	Акробатические упражнения, основные	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-</a>

	техники		<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-1-ponyatie-gimnastika-vidy-gimnastiki">klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-1-ponyatie-gimnastika-vidy-gimnastiki</a>
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-2-obscheukreplyayuschaya-gimnastika-uprazhneniya">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-2-obscheukreplyayuschaya-gimnastika-uprazhneniya</a>
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
16	Способы построения и повороты стоя на месте	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/znakomstvo-s-predmetom-fizicheskaya-kultura-chast-1-fizicheskaya-kultura-i-sport">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/znakomstvo-s-predmetom-fizicheskaya-kultura-chast-1-fizicheskaya-kultura-i-sport</a>
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-2-obscheukreplyayuschaya-gimnastika-uprazhneniya">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-2-obscheukreplyayuschaya-gimnastika-uprazhneniya</a>
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika</a>
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/osanka-fizkultminutki">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/osanka-fizkultminutki</a>
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-2-obscheukreplyayuschaya-gimnastika-uprazhneniya">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-2-obscheukreplyayuschaya-gimnastika-uprazhneniya</a>
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-2-obscheukreplyayuschaya-gimnastika-uprazhneniya">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-2-obscheukreplyayuschaya-gimnastika-uprazhneniya</a>
23	Разучивание прыжков в группировке	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-2-obscheukreplyayuschaya-gimnastika-uprazhneniya">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-2-obscheukreplyayuschaya-gimnastika-uprazhneniya</a>
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</a>
25	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/</a>
26	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/</a>

27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
28	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
30	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</a>
31	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/</a>
32	Упражнения в передвижении на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
34	Техника ступающего шага во время передвижения	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika</a>
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika</a>
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika</a>
37	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika</a>
38	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsg-to/videouroki/214141/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsg-to/videouroki/214141/</a>
39	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsg-to/videouroki/214141/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsg-to/videouroki/214141/</a>
40	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yFOZg_lobcs">https://www.youtube.com/watch?v=yFOZg_lobcs</a>
41	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kLpakMI20_w">https://www.youtube.com/watch?v=kLpakMI20_w</a>
42	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsg-to/videouroki/214141/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsg-to/videouroki/214141/</a>

43	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika</a>
44	Считалки для подвижных игр	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jnr68-EXPTU">https://www.youtube.com/watch?v=jnr68-EXPTU</a>
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>
47	Обучение способам организации игровых площадок	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/</a>
48	Обучение способам организации игровых площадок	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/</a>
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/podvizhnye-igry-chast-2-pravila-podvizhnyh-igr">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/podvizhnye-igry-chast-2-pravila-podvizhnyh-igr</a>
54	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/podvizhnye-igry-chast-2-pravila-podvizhnyh-igr">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/podvizhnye-igry-chast-2-pravila-podvizhnyh-igr</a>
55	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/podvizhnye-igry-chast-1-podvizhnye-igry">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/podvizhnye-igry-chast-1-podvizhnye-igry</a>
56	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/podvizhnye-igry-chast-1-podvizhnye-igry">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/podvizhnye-igry-chast-1-podvizhnye-igry</a>
57	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika-chast-2-">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika-chast-2-</a>

	(тестов) ВФСК ГТО		<a href="#">tehnika-bezopasnosti</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika-chast-2-tehnika-bezopasnosti">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika-chast-2-tehnika-bezopasnosti</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214146/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214146/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214132/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214132/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214138/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214138/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	<a href="https://vk.com/video/@vfsk_gto?section=playlists_z=video-76633380_456239259%2Fpl_-76633380_3">https://vk.com/video/@vfsk_gto?section=playlists_z=video-76633380_456239259%2Fpl_-76633380_3</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika-chast-2-tehnika-bezopasnosti">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika-chast-2-tehnika-bezopasnosti</a>
3	Физическое развитие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/</a>
4	Физические качества	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
5	Сила как физическое качество	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</a>
6	Быстрота как физическое качество	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
7	Выносливость как физическое качество	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
8	Гибкость как физическое качество	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/train/191470/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/train/191470/</a>
9	Развитие координации движений	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/</a>
10	Составление комплекса утренней зарядки	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/</a>
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
12	Прыжковые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
13	Строевые упражнения и команды	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
14	Гимнастическая разминка	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
17	Упражнения с гимнастическим мячом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
18	Танцевальные гимнастические движения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
19	Сложно координированные передвижения ходьбой по	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>

	гимнастической скамейке		
20	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
21	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
22	Бег с поворотами и изменением направлений	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/</a>
23	Сложно координированные беговые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
24	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/</a>
25	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/</a>
26	Броски мяча в неподвижную мишень	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/</a>
27	Броски мяча в неподвижную мишень	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/</a>
28	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
29	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</a>
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</a>
31	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</a>
32	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
33	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
34	Спуск с горы в основной стойке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
35	Подъем лесенкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/</a>
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/</a>
37	Торможение лыжными палками	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>

38	Торможение падением на бок	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
39	Игры с приемами баскетбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
42	Прием «волна» в баскетболе	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
43	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
44	Гонка мячей и слалом с мячом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
45	Подвижные игры на развитие равновесия	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
46	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YBVjqXP2GEs">https://www.youtube.com/watch?v=YBVjqXP2GEs</a>
47	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YBVjqXP2GEs">https://www.youtube.com/watch?v=YBVjqXP2GEs</a>
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214133/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214133/</a>
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214133/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214133/</a>
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214146/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214146/</a>
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214146/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214146/</a>
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214146/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214146/</a>

53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214146/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214146/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573</a>
56	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	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214140/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214140/</a>
57	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	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214140/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214140/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214139/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214139/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214139/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214139/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214136/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214136/</a>

	гимнастической скамье. Подвижные игры		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214136/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214136/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214141/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214141/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214138/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214138/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214138/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214138/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/</a>
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214138/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214138/</a>
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История появления современного спорта	1	<a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/3-klass/spisok-urokov/kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/3-klass/spisok-urokov/kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport</a>
2	Виды физических упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214138/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214138/</a>
4	Дозировка физических нагрузок	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
6	Закаливание организма под душем	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>
9	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</a>
10	Строевые команды и упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/</a>
11	Лазанье по канату	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
13	Передвижения по гимнастической стенке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
14	Прыжки через скакалку	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/</a>
15	Ритмическая гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
16	Прыжок в длину с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/</a>
17	Броски набивного мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/</a>
18	Челночный бег	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
19	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/</a>
20	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/</a>

21	Спортивная игра баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
22	Спортивная игра баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
23	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
24	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
25	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
26	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
27	Спортивная игра волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/</a>
28	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
29	Спортивная игра волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
30	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/</a>
31	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/</a>
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</a>
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</a>
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</a>
38	Повороты на лыжах способом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>

	переступания		
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/</a>
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/</a>
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
43	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214132/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214132/</a>
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214132/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214132/</a>
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	<a href="https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214132/">https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214132/</a>
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	км. Эстафеты		
52	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	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
53	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	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	ступени		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
3	Беговые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
4	Беговые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
5	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
6	Самостоятельная физическая подготовка	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>
7	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>
8	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
9	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a>
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a>
11	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
12	Акробатическая комбинация	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
13	Акробатическая комбинация	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>

16	Обучение опорному прыжку	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
17	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a>
18	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a>
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
20	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>
21	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a>
22	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a>
23	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
24	Подводящие упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
25	Подводящие упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
26	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
27	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
28	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
29	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
30	Упражнения из игры волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
31	Упражнения из игры волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
32	Упражнения из игры баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
33	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
34	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>

35	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/</a>
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/</a>
41	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/</a>
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/</a>
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/</a>
44	Упражнения из игры баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a>
45	Упражнения из игры баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a>
46	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
47	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
49	Освоение правил и техники выполнения	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты		
50	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	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
51	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	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
57	Освоение правил и техники выполнения	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
68	Освоение правил и техники выполнения	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 76303107728233964789397311633874605151848191082

Владелец Ремнева Светлана Алексеевна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025