

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

## **Средняя школа № 5**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**

**Начальных классов**

**Тумашова М.М.**

**Протокол №8**

**от «28» 05 2025 г.**

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора**

**по УВР**

**Тумашова М.М.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

**Сироткина Е.В.**

**Приказ №112**

**от «11» 06 2025 г.**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для обучающихся 1 – 4 кл**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

**Цель** реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) **задач**.

**Общие задачи** физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

- формирование потребности в систематических занятиях

физической культурой и спортом;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие; развитие творческих способностей.

**Специфические задачи** (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительномоторной координации;

- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы**:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

### 1.3. Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития

**Удовлетворение особых образовательных потребностей** обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), во 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю), во 5 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

### Лыжная подготовка

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

### Лёгкая атлетика

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

### Подвижные игры

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

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 3 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

## ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

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

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

#### **Лёгкая атлетика**

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

#### **Лыжная подготовка**

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

#### **Плавательная подготовка.**

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

### Подвижные и спортивные игры

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

### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической

перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Леткаенка».

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

### 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, перекатыванию;

□

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

### 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 культуры;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

## 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                          | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------------------------------|
|       |                                                                     | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                              |
| 1     | Что такое физическая культура                                       | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 2     | Современные физические упражнения                                   | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 3     | Режим дня и правила его составления и соблюдения                    | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 4     | Личная гигиена и гигиенические процедуры                            | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 5     | Осанка человека. Упражнения для осанки                              | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 6     | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1                |                    |                     |               |                                              |

|   |                                                 |   |  |  |  |  |
|---|-------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  |  |  |
|---|-------------------------------------------------|---|--|--|--|--|

|    |                                                                          |   |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 8  | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики                               | 1 |  |  |  |  |
| 9  | Исходные положения в физических упражнениях                              | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям                                        | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом                       | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники                              | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Акробатические упражнения, основные техники                              | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                         |   |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 15 | Способы построения и повороты<br>стоя на месте          | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Стилизованные передвижения<br>(гимнастический шаг, бег) | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                        |   |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 17 | Гимнастические упражнения с<br>мячом                   | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Гимнастические упражнения со<br>скакалкой              | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Гимнастические упражнения в<br>прыжках                 | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Подъем туловища из положения<br>лежа на спине и животе | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Подъем ног из положения лежа на<br>животе              | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Сгибание рук в положении упор<br>лежа                  | 1 |  |  |  |  |

|    |                                               |   |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 23 | Разучивание прыжков в группировке             | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Строевые упражнения с лыжами в руках          | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                       |   |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 26 | Строевые упражнения с лыжами в руках                  | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Упражнения в передвижении на лыжах                    | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Упражнения в передвижении на лыжах                    | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                        |   |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 31 | Техника ступающего шага во время передвижения                          | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Техника ступающего шага во время передвижения                          | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                            |   |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Чем отличается ходьба от бега                              | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью          | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                      |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 39 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                    | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Упражнения в передвижении с изменением скорости                      | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Упражнения в передвижении с изменением скорости                      | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                    |   |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 44 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                            |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 47 | Правила выполнения прыжка в длину с места                                  | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами                       | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Приземление после спрыгивания с горки матов                                | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации                       | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Разучивание фазы приземления из прыжка                                     | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                  |   |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 53 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места    | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                        |   |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 55 | Считалки для подвижных игр                             | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр    | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр    | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок         | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок         | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»           | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                          |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 63 | Разучивание подвижной игры<br>«Охотники и утки»          | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не<br>попади в болото»       | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Не<br>попади в болото»       | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Не<br>оступись»              | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Не<br>оступись»              | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Кто<br>больше соберет яблок» | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Разучивание подвижной игры «Кто<br>больше соберет яблок» | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Разучивание подвижной игры<br>«Брось-поймай»             | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                         |   |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 71 | Разучивание подвижной игры<br>«Брось-поймай»                                                            | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Разучивание подвижной игры<br>«Пингвины с мячом»                                                        | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Разучивание подвижной игры<br>«Пингвины с мячом»                                                        | 1 |  |  |  |  |
| 74 | ГТО – что это такое? История ГТО.<br>Спортивные нормативы                                               | 1 |  |  |  |  |
| 75 | Основные правила, ТБ на уроках,<br>особенности проведения испытаний<br>(тестов) ВФСК ГТО                | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса<br>ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные<br>игры | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса<br>ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные<br>игры | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                      |   |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|

|    |                                                                                                      |   |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры        | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры        | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры               | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры               | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                    |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.<br>Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.<br>Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса                                           | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                 |   |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | ГТО. Бросок набивного мяча.<br>Подвижные игры                                                                                   |   |  |  |  |  |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.<br>Подвижные игры                          | 1 |  |  |  |  |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                              |   |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры    | 1 |  |  |  |  |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры    | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения                                     | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                        |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры                                                                                          |   |  |  |  |  |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                              |   |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры            | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры            | 1 |  |  |  |  |
| 98 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО            | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                   |   |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 99 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|

|                                     |    |   |   |  |
|-------------------------------------|----|---|---|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 | 0 | 0 |  |
|-------------------------------------|----|---|---|--|

## 2 КЛАСС

| №<br>п/<br>п | Тема урока                                             | Количество часов |                    |                     | Дата<br>изучени<br>я | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                              |
|--------------|--------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                        | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                      |                                                                                                                           |
| 1            | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1                |                    |                     |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/</a>               |
| 2            | Зарождение Олимпийских игр                             | 1                |                    |                     |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a> |
| 3            | Современные Олимпийские игры                           | 1                |                    |                     |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/</a>   |
| 4            | Физическое развитие                                    | 1                |                    |                     |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a> |
| 5            | Физические качества                                    | 1                |                    |                     |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a> |
| 6            | Развитие координации движений                          | 1                |                    |                     |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/</a>               |
| 7            | Дневник наблюдений по физической культуре              | 1                |                    |                     |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/</a>               |
| 8            | Закаливание организма                                  | 1                |                    |                     |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> |

|    |                                                                                                                                                                      |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов                                                                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a> |
| 10 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики                                                                                                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/</a>               |
| 11 | Строевые упражнения и команды                                                                                                                                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/</a>               |
| 12 | Прыжковые упражнения                                                                                                                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/</a>               |
| 13 | Гимнастическая разминка                                                                                                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/</a>               |
| 14 | Ходьба на гимнастической скамейке                                                                                                                                    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a> |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/</a>               |

|    |                                                                                                                               |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | Упражнения с гимнастической скакалкой                                                                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a> |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/</a>               |
| 18 | Упражнения с гимнастическим мячом                                                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/</a>               |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/</a>               |
| 20 | Танцевальные гимнастические движения                                                                                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a> |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива                                                                                | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/</a>   |

|    |                                                                           |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | комплекса ГТО.<br>Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа<br>на спине |   |  |  |  |                                                                                                                           |
| 22 | Правила<br>поведения на<br>занятиях лыжной<br>подготовкой                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a> |
| 23 | Передвижение на<br>лыжах<br>двухшажным<br>попеременным<br>ходом           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a> |
| 24 | Спуск с горы в<br>основной стойке                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/</a>               |
| 25 | Спуск с горы в<br>основной стойке                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/</a>               |
| 26 | Подъем лесенкой                                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> |
| 27 | Подъем лесенкой                                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a> |
| 28 | Спуски и<br>подъёмы на<br>лыжах                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/</a>               |
| 29 | Спуски и<br>подъёмы на<br>лыжах                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/</a>               |
| 30 | Торможение<br>лыжными<br>палками                                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/</a>               |
| 31 | Торможение<br>лыжными<br>палками                                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/</a>               |

|    |                                                                                              |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 32 | Торможение падением на бок                                                                   | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a> |
| 33 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/</a>               |
| 34 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a> |
| 35 | Броски мяча в неподвижную мишень                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/</a>               |
| 36 | Броски мяча в неподвижную мишень                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/</a>               |
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/</a>               |
| 38 | Сложно координированные прыжковые упражнения                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a> |
| 39 | Сложно координированные                                                                      | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/</a>   |

|    |                                                                                                                |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | е прыжковые упражнения                                                                                         |   |  |  |  |                                                                                                                           |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами      | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a> |
| 41 | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a> |
| 42 | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/</a>               |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/</a>               |
| 44 | Бег с поворотами и изменением направлений                                                                      | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a> |

|    |                                                                                          |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 46 | Сложно<br>координированны<br>е беговые<br>упражнения                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/</a>               |
| 47 | Сложно<br>координированны<br>е беговые<br>упражнения                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/</a>               |
| 48 | Освоение правил<br>и техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО.<br>Бег на 30 м | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/</a>               |
| 49 | Игры с приемами<br>баскетбола                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/</a>               |
| 50 | Игры с приемами<br>баскетбола                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a> |
| 51 | Приемы<br>баскетбола: мяч<br>среднему и мяч<br>соседу                                    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/</a>               |
| 52 | Приемы<br>баскетбола: мяч<br>среднему и мяч<br>соседу                                    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a> |
| 53 | Бросок мяча в<br>колонне и<br>неудобный<br>бросок                                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/</a>               |
| 54 | Бросок мяча в<br>колонне и<br>неудобный                                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/</a>               |

|    |                                                                            |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | бросок                                                                     |   |  |  |  |                                                                                                                           |
| 55 | Прием «волна» в баскетболе                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</a> |
| 56 | Прием «волна» в баскетболе                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a> |
| 57 | 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> |
| 58 | Игры с приемами футбола: метко в цель                                      | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</a> |
| 59 | Гонка мячей и слалом с мячом                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/</a> |
| 60 | Гонка мячей и слалом с мячом                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/</a>               |
| 61 | Футбольный бильярд                                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/</a> |
| 62 | Футбольный бильярд                                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/</a> |
| 63 | Бросок ногой                                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/</a> |
| 64 | Бросок ногой                                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/</a>               |
| 65 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/</a>               |
| 66 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/</a> |

|                                     |                                                                                                                             |    |   |   |  |                                                                                                                           |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 67                                  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/</a>               |
| 68                                  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                             | 68 | 0 | 0 |  |                                                                                                                           |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/<br>п | Тема урока                                                                 | Количество часов |                        |                         | Дата<br>изучени<br>я | Электронные цифровые образовательные<br>ресурсы                                                                           |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                            | Всег<br>о        | Контрольны<br>е работы | Практически<br>е работы |                      |                                                                                                                           |
| 1            | Физическая культура у древних народов                                      | 1                |                        |                         |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/</a>               |
| 2            | История появления современного спорта                                      | 1                |                        |                         |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a> |
| 3            | Виды физических упражнений                                                 | 1                |                        |                         |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/</a>   |
| 4            | Измерение пульса на занятиях физической культурой                          | 1                |                        |                         |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a> |
| 5            | Дозировка физических нагрузок                                              | 1                |                        |                         |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a> |
| 6            | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1                |                        |                         |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/</a>               |
| 7            | Закаливание организма под душем                                            | 1                |                        |                         |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/</a>               |

|    |                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз                                                                                                                                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> |
| 9  | Строевые команды и упражнения                                                                                                                                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a> |
| 10 | Лазанье по канату                                                                                                                                                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/</a>               |
| 11 | Передвижения по гимнастической скамейке                                                                                                                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/</a>               |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/</a>               |
| 13 | Передвижения по гимнастической стенке                                                                                                                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/</a>               |
| 14 | Освоение правил и техники                                                                                                                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a> |

|    |                                                                                                                        |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине                                     |   |  |  |  |                                                                                                                           |
| 15 | Прыжки через скакалку                                                                                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/</a>               |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a> |
| 17 | Ритмическая гимнастика                                                                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/</a>               |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/</a>               |
| 19 | Танцевальные упражнения из танца галоп                                                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/</a>               |

|    |                                                                                                           |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 | Танцевальные упражнения из танца полька                                                                   | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a> |
| 21 | Прыжок в длину с разбега                                                                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/</a>   |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a> |
| 23 | Броски набивного мяча                                                                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a> |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/</a>               |
| 25 | Челночный бег                                                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/</a>               |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> |
| 27 | Бег с ускорением на короткую                                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a> |

|    |                                                                             |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | дистанцию                                                                   |   |  |  |  |                                                                                                                           |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м   | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/</a>               |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/</a>               |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/</a>               |
| 31 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/</a>               |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a> |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/</a>               |

|    |                                                                  |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a> |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания в движении               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/</a>               |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания в движении               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/</a>               |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/</a>               |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a> |
| 39 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/</a>   |
| 40 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a> |
| 41 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a> |
| 42 | Освоение правил                                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/</a>               |

|    |                                                                              |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км              |   |  |  |  |                                                                                                                           |
| 43 | Правила поведения в бассейне                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/</a>               |
| 44 | Разучивание специальных плавательных упражнений                              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> |
| 45 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a> |
| 46 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/</a>               |
| 47 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/</a>               |
| 48 | Упражнения ознакомительного                                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/</a>               |

|    |                                                                                            |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | о плавания:<br>погружение в<br>воду и<br>всплывание                                        |   |  |  |  |                                                                                                                           |
| 49 | Упражнения в<br>плавании кролем<br>на груди                                                | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/</a>               |
| 50 | Упражнения в<br>плавании кролем<br>на груди                                                | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a> |
| 51 | Упражнения в<br>плавании<br>брассом                                                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/</a>               |
| 52 | Упражнения в<br>плавании<br>брассом                                                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a> |
| 53 | Проплывание<br>дистанции 25 м<br>вольным стилем                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/</a>               |
| 54 | Освоение правил<br>и техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО.<br>Плавание 50 м | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/</a>               |
| 55 | Подвижные игры<br>с элементами<br>спортивных игр:<br>парашютисты,<br>стрелки               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</a> |
| 56 | Спортивная игра<br>баскетбол                                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a> |
| 57 | Спортивная игра                                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a> |

|    |                                                                                      |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | баскетбол                                                                            |   |  |  |  |                                                                                                                           |
| 58 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                      | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</a> |
| 59 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                      | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/</a> |
| 60 | Подвижные игры с приемами баскетбола                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/</a>               |
| 61 | Спортивная игра волейбол                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/</a> |
| 62 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/</a> |
| 63 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/</a> |
| 64 | Спортивная игра футбол                                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/</a>               |
| 65 | Спортивная игра футбол                                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/</a>               |
| 66 | Подвижные игры                                                                       | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/</a> |

|                                     |                                                                                                               |    |   |   |  |                                                                                                                           |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | с приемами футбола                                                                                            |    |   |   |  |                                                                                                                           |
| 67                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/</a>               |
| 68                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                               | 68 | 0 | 0 |  |                                                                                                                           |

## 4 КЛАСС

| №<br>п/<br>п | Тема урока                                                                             | Количество часов |                        |                         | Дата<br>изучени<br>я | Электронные цифровые образовательные<br>ресурсы                                                                           |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                        | Всег<br>о        | Контрольны<br>е работы | Практически<br>е работы |                      |                                                                                                                           |
| 1            | Из истории развития физической культуры в России                                       | 1                |                        |                         |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/</a>               |
| 2            | Из истории развития национальных видов спорта                                          | 1                |                        |                         |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a> |
| 3            | Самостоятельная физическая подготовка                                                  | 1                |                        |                         |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/</a>   |
| 4            | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма                      | 1                |                        |                         |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a> |
| 5            | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1                |                        |                         |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a> |
| 6            | Правила предупреждения травм на уроках                                                 | 1                |                        |                         |                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/</a>               |

|    |                                                                                                                 |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | физической культуры и оказание первой помощи при травмах                                                        |   |  |  |  |                                                                                                                           |
| 7  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/</a>               |
| 8  | Закаливание организма                                                                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> |
| 9  | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a> |
| 10 | Акробатическая комбинация                                                                                       | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/</a>               |
| 11 | Акробатическая комбинация                                                                                       | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/</a>               |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/</a>               |

|    |                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | скамье                                                                                                                |   |  |  |  |                                                                                                                           |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/</a>               |
| 14 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку                                                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a> |
| 15 | Обучение опорному прыжку                                                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/</a>               |
| 16 | Обучение опорному прыжку                                                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a> |
| 17 | Упражнения на гимнастической перекладине                                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/</a>               |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/</a>               |

|    |                                                                                                              |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки                                              |   |  |  |  |                                                                                                                           |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/</a>               |
| 20 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»                                                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a> |
| 21 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/</a>   |
| 22 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега                                                                      | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a> |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a> |
| 24 | Прыжок в                                                                                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/</a>               |

|    |                                                                                                          |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | высоту с разбега<br>способом<br>перешагивания                                                            |   |  |  |  |                                                                                                                           |
| 25 | Освоение правил<br>и техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО.<br>Бег на 1000 м               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/</a>               |
| 26 | Освоение правил<br>и техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО.<br>Бег на 30 м                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> |
| 27 | Беговые<br>упражнения                                                                                    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a> |
| 28 | Метание малого<br>мяча на<br>дальность                                                                   | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/</a>               |
| 29 | Освоение правил<br>и техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО.<br>Метание мяча<br>весом 150 г | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/</a>               |
| 30 | Освоение правил<br>и техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса ГТО.<br>Кросс на 2 км               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/</a>               |

|    |                                                                             |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/</a>               |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a> |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/</a>               |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a> |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/</a>               |

|    |                                                                          |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 36 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/</a>               |
| 37 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/</a>               |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a> |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190573/</a>   |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a> |
| 41 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам                     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a> |

|    |                                                                                 |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | движения и в полной координации                                                 |   |  |  |  |                                                                                                                           |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/</a>               |
| 43 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/</a>               |
| 44 | Подводящие упражнения                                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> |
| 45 | Подводящие упражнения                                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a> |
| 46 | Упражнения с плавательной доской                                                | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/</a>               |
| 47 | Упражнения в скольжении на груди                                                | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/</a>               |
| 48 | Упражнения в скольжении на груди                                                | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/</a>               |
| 49 | Плавание кролем на спине в полной координации                                   | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/</a>               |
| 50 | Плавание кролем                                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a> |

|    |                                                                             |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | на спине в полной координации                                               |   |  |  |  |                                                                                                                           |
| 51 | Упражнения в плавании способом кроль                                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/</a>               |
| 52 | Упражнения в плавании способом кроль                                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a> |
| 53 | Упражнения в плавании способом кроль                                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/</a>               |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/</a>               |
| 55 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми                    | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</a> |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a> |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a> |
| 58 | Разучивание подвижной игры                                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</a> |

|    |                                                                                                      |   |  |  |  |                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | «Эстафета с ведением футбольного мяча»                                                               |   |  |  |  |                                                                                                                           |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»                                                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/</a> |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/</a>               |
| 61 | Упражнения из игры волейбол                                                                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/</a> |
| 62 | Упражнения из игры волейбол                                                                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/</a> |
| 63 | Упражнения из игры баскетбол                                                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/</a> |
| 64 | Упражнения из игры баскетбол                                                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/</a>               |
| 65 | Упражнения из игры футбол                                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/</a>               |
| 66 | Упражнения из игры футбол                                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/</a> |
| 67 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/</a>               |

|                                              |                                                                                                                                                          |    |   |   |  |                                                                                                                           |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | (тестов) 3<br>ступени                                                                                                                                    |    |   |   |  |                                                                                                                           |
| 68                                           | Праздник<br>«Большие<br>гонки»,<br>посвященный<br>ГТО и ЗОЖ, с<br>соблюдением<br>правил и<br>техники<br>выполнения<br>испытаний<br>(тестов) 3<br>ступени | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/</a> |
| ОБЩЕЕ<br>КОЛИЧЕСТВО<br>ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                          | 68 | 0 | 0 |  |                                                                                                                           |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций

/ В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. Челябинск-Омск, ОРУФК, 1996

Белорусова В.В. Воспитание в спорте.

М., 1994 З.Бик.К, Нортон К.

Упражнения в баскетболе. М., 1992

«Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А.,

Москва, 2001г

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

<https://edsoo.ru/>

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



