

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет общего и профессионального образования Ленинградской**

**области**

**Администрация Волховского муниципального района**

**МОБУ "Алексинская средняя школа"**

Приложение к адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
начального общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1504582)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения

физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов

обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 272 часа: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления

движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

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

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

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

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством



регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Подвижные и спортивные игры

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

##### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

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

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

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

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

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

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

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

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

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

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

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

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

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

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной и игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

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



- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- 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.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936</a>
Итого по разделу		0.5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		0.5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
1.2	Осанка человека	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/</a>
2.2	Легкая атлетика	18	0	18	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>

2.3	Подвижные и спортивные игры	20	0	20	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
2.4	Лыжная подготовка	14		14	
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока		<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	
Итого по разделу		-			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	68	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
Итого по разделу		0.5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
Итого по разделу		0.5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	5	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>
2.2	Легкая атлетика	20	7	13	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a>
2.4	Подвижные игры	16	10	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>

2.5	Лыжная подготовка	17	10	7	
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
Итого по разделу		-			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	32	38	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
Итого по разделу		0.25			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
2.3	Физическая нагрузка	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
Итого по разделу		0.75			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	5	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
2.2	Легкая атлетика	20	8	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	8	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/</a>
2.4	Лыжная подготовка	17	8	9	
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		-			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	29	40	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
Итого по разделу		0.25			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
Итого по разделу		0.5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.50	0	0.75	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
1.2	Закаливание организма	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
Итого по разделу		1.25			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					



2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	5	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
2.2	Легкая атлетика	20	8	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	8	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a>
2.5	Лыжная подготовка	17	8	9	
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		-			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	29	40	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
2	Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
3	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня школьника. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
4	Модуль «Легкая атлетика».	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>

	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег					
5	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег в равномерном темпе.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
6	Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
7	Модуль «Легкая атлетика». Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
8	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
9	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
10	Модуль «Легкая атлетика».	1		1		

	Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров». Характеристика основных понятий: эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).					
11	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках ФК. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
12	Модуль «Подвижные игры». Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
13	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
14	Модуль «Подвижные игры». Гигиена человека. Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
15	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>

	упрощенных условиях - одной рукой.					
16	Модуль «Подвижные игры». Разучивание подвижной игры «Не оступись». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
17	Модуль «Подвижные игры». Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
18	Модуль «Подвижные игры». Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
19	Модуль «Подвижные игры». Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
20	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
21	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Осанка человека. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
22	Модуль «Гимнастика».	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>

	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости					
23	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
24	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
25	Модуль «Гимнастика». Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
26	Модуль «Гимнастика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
27	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекал из упора присев в упор присев	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
28	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. -	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>

	кувырок вперёд. Развитие координационных способностей					
29	Модуль «Гимнастика». Из упора присев переكات назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
30	Модуль «Гимнастика». Из упора присев переكات назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь. Развитие координационных способностей	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
31	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
32	Модуль «Гимнастика». Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
33	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
34	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. ); Освоение правил и	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Модуль «Гимнастика». Из упора присев пережат назад стойка на лопатках (держать) – пережатом вперёд лечь и «мост» - лечь. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.					
35	Модуль «Лыжная подготовка». Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
36	Модуль «Лыжная подготовка». Подводящие упражнения. Упражнения в передвижении на лыжах.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
37	Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения в передвижении на лыжах. Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
38	Модуль «Лыжная подготовка». Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
39	Модуль «Лыжная подготовка». Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>



40	Модуль «Лыжная подготовка». Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
41	Модуль «Лыжная подготовка». Техника ступающего шага во время передвижения. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
42	Модуль «Лыжная подготовка». Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
43	Модуль «Лыжная подготовка». Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Эстафета.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
44	Модуль «Лыжная подготовка». Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Повороты переступанием.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
45	Модуль «Лыжная подготовка». Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Повороты переступанием. Эстафета.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>

46	Модуль «Лыжная подготовка». Техника ступающего шага во время передвижения. Техника ступающего шага во время передвижения.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
47	Модуль «Лыжная подготовка». Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Повороты переступанием. Учебная дистанция.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
48	Модуль «Лыжная подготовка». Закрепление техники. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Повороты переступанием.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
49	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой. Эстафета	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
50	Модуль «Подвижные игры». Развитие координационных способностей. Подвижная игра с	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>

	элементами легкой атлетики.					
51	Модуль «Подвижные игры». Подвижная игра «Пингвины с мячом». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
52	Модуль «Подвижные игры». «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
53	Модуль «Подвижные игры». Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
54	Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
55	Модуль «Подвижные игры». Подвижная игра с элементами баскетбола. ОФП.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
56	Модуль «Подвижные игры». Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
57	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>

	обучения ловли мяча двумя руками. Принятие исходного положения. ОФП.					
58	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения с мячом в парах.. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
59	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров. »; Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса Подтягивания.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
60	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и правила его составления и соблюдения ». Развитие скоростных качеств. Низкий старт. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
61	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Бег 30 метров.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>

62	Модуль «Легкая атлетика». Техника выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Высокий старт. Развитие выносливости.	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
63	Модуль «Легкая атлетика». Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
64	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
65	Модуль «Легкая атлетика». Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
66	Модуль «Легкая атлетика». Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
67	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. ОРУ.	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
68	Модуль «Легкая атлетика». Легкоатлетическая эстафета. Закрепление техники бега. СБУ. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Лёгкая атлетика». История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

	Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.					
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Определение индивидуальной физической нагрузки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
11	Модуль «Лёгкая атлетика».	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

	Непрерывный бег. Развитие выносливости.					
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег. Развитие выносливости. ОФП	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
13	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках подвижных игр. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	-			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
14	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Передача и ловля баскетбольного мяча	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
15	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
16	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
17	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>



	направления и скорости.					
18	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево. передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Подводящие упражнения.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

	упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом;					
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения упражнения с гимнастической скакалкой.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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,	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

	толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Акробатическая комбинация.					
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Развитие гибкости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". И.П перекувырки, кувырок вперед, кувырок вперед ноги в крест.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
33	Модуль «Лыжная подготовка». Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Имитационный упражнения. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуск с горы в основной стойке	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
35	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Спуск с горы в	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

	основной стойке					
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Подъем лесенкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
37	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подъем лесенкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
38	Спуски и подъёмы на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
39	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
40	Торможение лыжными палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
41	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Торможение лыжными палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
42	Торможение падением на бок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
43	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Торможение падением на бок	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
44	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Торможение падением на бок. Торможение лыжными палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
45	Лыжная эстафета. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
46	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуск с горы в основной стойке. Торможение лыжными палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
47	Учебная дистанция. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

48	Лыжная эстафета. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Торможение лыжными палками	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
49	Закрепление лыжных ходов. Учебная дистанция. Торможение лыжными палками	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи».	1	-			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
51	Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи». ОФП.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
52	Подвижные игры «Заря», «День и ночь»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
53	Подвижные игры « Салки», «Удочка»	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
54	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок мяча. Подвижные игры.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок мяча. ОФП.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
57	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

	Упражнения на внимание по сигналу.					
58	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Упражнения на внимание по сигналу.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
59	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля мяча. Упражнения на внимание по сигналу.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
60	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега на 60 метров с высокого старта.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
61	Модуль «Легкая атлетика» Техника бега на 60 метров с высокого старта.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
62	Модуль «Легкая атлетика» Техника бега на 60 метров с высокого старта. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
63	Модуль «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с места. Освоение	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.					
66	Модуль «Легкая атлетика» Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Кроссовая подготовка.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
67	Модуль «Легкая атлетика» Непрерывный бег. Бег 1000 м. без учета времени.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
68	Техника бега. Челночный бег 3*10. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2">https://resh.edu.ru/subject/9/2</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Лёгкая атлетика». Символика Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. СБУ.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
4	Модуль «Лёгкая атлетика» Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>



	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.					
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. ОФП.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность. Зачет.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега. Техника выполнения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега. Зачет. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

	Развитие выносливости.					
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег. Развитие выносливости. Зачет.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках подвижных игр. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча Подвижные игры.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения и организующие	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

	команды на уроках физической культуры.					
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

	упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО					
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. Акробатическая комбинация.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

	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. Развитие гибкости.					
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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. Техника выполнения равновесия на одной ноге. И.П.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке. Развитие ловкости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке. <i>ОФП</i>	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
30	Модуль "Гимнастика с основами	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

	акробатики". Упражнения на равновесие.					
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Равновесия. Акробатическая комбинация.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
33	Модуль «Лыжная подготовка». Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
34	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
35	Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
36	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
37	Модуль «Лыжная подготовка».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

	Повороты на лыжах способом переступания в движении					
38	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах скользящим шагом. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
39	Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах способом переступания	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
40	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах скользящим шагом. Повороты на лыжах способом переступания	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
41	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
42	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
43	Модуль «Лыжная подготовка». Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
44	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Скольжение с пологого	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

	склона с поворотами и торможением					
45	Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах способом переступания. Подъем елочкой. Эстафета.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
46	Модуль «Лыжная подготовка». Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске. Учебная дистанция.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
47	Модуль «Лыжная подготовка». Подъем классическим ходом. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
48	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Подъем классическим ходом. Учебная дистанция.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
49	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Подъем одновременным двухшажным ходом. Лыжная эстафета.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
50	Модуль «Подвижные и	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>



	спортивные игры» Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры «Белые медведи»					
51	Модуль «Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры «Кто быстрее»	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
52	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Подводящие упражнения. Игра в пионербол	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
53	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Игра в пионербол.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
54	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Стойка игрока и перемещения. Игра в пионербол	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
55	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками. Игра в пионербол	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
56	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

	сверху двумя руками – на результат.					
57	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. Игра в пионербол	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
58	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии. Игра в пионербол.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
59	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии на результат. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
60	Модуль «Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
61	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в высоту с разбега. Подводящие упражнения. Эстафета.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

62	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в высоту с разбега на результат. Зачет.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
63	Модуль «Легкая атлетика». Техника метания мяча на дальность. Спортивная игра футбол.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
64	Модуль «Легкая атлетика». Техника метания мяча на дальность. Зачет.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
65	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткую дистанцию 60 м. СБУ.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
66	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовая подготовка. Специальные упражнения. Спортивная игра футбол.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
67	Модуль «Легкая атлетика». Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – девочки. Бег с низкого старта.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
68	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

	ГТО. 6-ти минутный бег. Спортивная игра футбол.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	24	44		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Лёгкая атлетика». Из истории развития физической культуры в России. Техника безопасности на уроках легкой атлетики физической культуры.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника прыжков в длину с места. Подводящие	1	-			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

	упражнения. ОРУ.					
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с места на результат. Прыжковые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника метания малого мяча на дальность. Подводящие упражнения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника метания малого мяча на дальность на результат. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег – Развитие выносливости.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
10	Модуль «Лёгкая атлетика». 1000 м без учета времени. Специальные упражнения.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника передачи эстафетной палочки. И.П. Техника эстафетного бега.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

12	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
13	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойка, передвижения, повороты на месте	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
14	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника ловли и передачи мяча двумя руками на месте. Подводящие упражнения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
15	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника ловли и передачи мяча на месте на результат. Техника ведения мяча на месте. ОФП.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
16	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника ведения мяча на месте. Подводящие упражнения с мячом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
17	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника ведения мяча на месте на результат. Техника ведения мяча в движении.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

18	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника ведения мяча в движении. Броски мяча в кольцо. ОФП.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
19	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
20	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
21	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Имитационные упражнения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
22	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>



	общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.					
23	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
24	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
25	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
26	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

	гимнастической стенке. Специальные упражнения.					
27	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация. И.П. перекуты, кувырок, стойка на лопатках.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
28	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатическая комбинация. Развитие равновесия.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
29	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Развитие гибкости. Специальные упражнения.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
30	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Имитационные упражнения. Опорный прыжок.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
31	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
32	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
33	Модуль «Лыжная подготовка» Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
34	Модуль «Лыжная подготовка»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения					
35	Модуль «Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
36	Модуль «Лыжная подготовка» Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
37	Модуль «Лыжная подготовка» Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
38	Модуль «Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
39	Модуль «Лыжная подготовка» Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
40	Модуль «Лыжная подготовка»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом					
41	Модуль «Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах скользящим шагом. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
42	Модуль «Лыжная подготовка» Повороты на лыжах способом переступания	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
43	Модуль «Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах скользящим шагом. Повороты на лыжах способом переступания	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
44	Модуль «Лыжная подготовка» Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
45	Модуль «Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

46	Модуль «Лыжная подготовка» Лыжная эстафета. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
47	Модуль «Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Подъем одновременным одношажным ходом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
48	Модуль «Лыжная подготовка» Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Учебная дистанция. Специальные упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
49	Модуль «Лыжная подготовка» Учебная дистанция. Специальные упражнения. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
50	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных играх. Подвижные игры «Белые медведи»	1	-		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
51	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные	1	-		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

	игры «День и ночь»					
52	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Стойка игрока и перемещения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
53	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками. Подводящие упражнения с мячом.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
54	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
55	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
56	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Специальные упражнения. Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
57	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры в волейбол	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
58	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры в волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

	двумя руками снизу в волейболе.					
59	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Беговые упражнения. ОРУ.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Беговые упражнения. Зачет. Бег 60 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега. Имитационные упражнения.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>

	упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега на результат. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО					
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Непрерывный бег. СБУ.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Непрерывный бег.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу-девочки. Эстафеты	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Спортивные игры.	1	1	-		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4">https://resh.edu.ru/subject/9/4</a>



	<p>атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Спортивная игра футбол.</p>					
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>	<p>68</p>	<p>24</p>	<p>44</p>			

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

### 1 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### 2 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;  
Введите свой вариант:

### 3 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;  
Введите свой вариант:

### 4 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;  
Введите свой вариант:

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

### 1 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

### 2 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

### 3 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано

Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

#### **4 КЛАСС**

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

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

#### **1 КЛАСС**

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:  
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:  
<https://www.uchportal.ru/load/101>

#### **2 КЛАСС**

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:  
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: <https://www.uchportal.ru/load/101>

### **3 КЛАСС**

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: <https://www.uchportal.ru/load/101>

### **4 КЛАСС**

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания:  
<http://www.openclass.ru/>

6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>

---

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные );
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;

- кольца резиновые;
  - планка для прыжков в высоту;
  - стойки для прыжков в высоту;
  - рулетка измерительная (10 м, 50 м);
  - лыжи
  - лыжные палки
  - щиты с баскетбольными кольцами;
  - стойки волейбольные;
  - стойки с баскетбольными кольцами;
  - сетка волейбольная;
  - конусы;
- футбольные ворота

## **Специальные условия организации учебной деятельности**

### **Специальные условия на уроке:**

- Продолжительность учебной деятельности обучающихся с задержкой психического развития на уроке составляет не более 40 минут, коррекционно-развивающей деятельности – не менее 5 минут.

- Коррекционно-развивающая деятельность строится на основе предметно-практической деятельности детей, осуществляются через систему специальных упражнений и адаптационно-компенсаторных технологий, включают игровые и занимательные моменты:

1) индивидуальные (конструктор, упражнения на внимание, платформа МЭО и др.)

2) парно-групповые (адаптированный формат «домино», «кубик», «морской бой»; игры «Словесное лото», «Личная территория» и др.)

### **Специальные условия проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся с ЗПР включают:**

- особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;

- привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);

- присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности
- адаптивное изменение инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:
  - упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;
  - упрощение многозвенной инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;
  - в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;
- при необходимости адаптивное изменение текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению и др.);
- при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
- увеличение времени на выполнение заданий;
- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения.

Текущая и промежуточная аттестация на уровне начального общего образования проводится с учетом возможных специфических трудностей ребенка с ЗПР.

Вывод об успешности овладения содержанием АООП ООО делается на основании положительной индивидуальной динамики.

Критерии и нормы оценки результатов освоения учебных программ обучающимися с ЗПР по предметам отражены в положении об оценивании образовательных достижений МОБУ «Алексинская средняя школа».





