

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 34»

ВЫПИСКА ИЗ АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА (ВАРИАНТ 6.2),
утвержденной приказом директора Средней школы № 34 от 29.08.2025 г. №223

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
Начальное общее образование
1-4 классы

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на

лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у

древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных

требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

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

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

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

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля

как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

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

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

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

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

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

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

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

соревнованиях;

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

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

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

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

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

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

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

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

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

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.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и

соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и

футбол в условиях игровой деятельности;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуч ения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
2	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
5	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
6	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168938/
7	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
9	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы,	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

	положения лёжа.					
10	Гимнастика с основами акробатики.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
13	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	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
16	Гимнастические упражнения с мячом	1				
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
18	Гимнастические упражнения в прыжках	1				
19	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
20	Подъем ног из положения лежа на животе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
21	Сгибание рук в положении упор лежа	1				
22	Разучивание прыжков в группировке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
23	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/

24	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
25	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
26	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
27	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
28	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
29	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
30	Чем отличается ходьба от бега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/169044/
31	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/169044/
32	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/169044/
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/169044/
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/169044/
36	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
37	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
38	Приземление после спрыгивания с	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	горки матов					4078/start/326399/
39	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
40	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/
41	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/
42	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
43	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
44	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/main/223665/
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
46	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
47	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/
48	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
49	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
50	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
52	Разучивание подвижной игры «Брось-	1				

	поймай»					
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				
54	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://www.gto.ru/norms
55	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://www.gto.ru/norms
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
63	Освоение правил и техники выполнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					5729/start/326500/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуч ения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
2	Зарождение Олимпийских игр древности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3	Современные Олимпийские игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
4	Физическое развитие и его измерение.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
5	Физические качества человека: сила,	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения					
6	Сила как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
7	Быстрота как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
8	Выносливость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
9	Гибкость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
10	Развитие координации движений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
11	Составление дневника наблюдений по физической культуре	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/
12	Закаливание организма обтиранием	1				
13	Утренняя зарядка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
14	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/
15	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
16	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.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
17	Прыжковые упражнения	1				
18	Гимнастика с основами акробатики; Упражнения разминки перед	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/

	выполнением гимнастических упражнений.					
19	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/
20	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1				
21	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках	1				
22	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	1				
23	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
24	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
25	Спуск с небольшого склона в основной стойке	1				
26	Подъем лесенкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
27	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
28	Торможение лыжными палками на учебной трассе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
29	Торможение падением на бок во время спуска	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
30	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				
31	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/

32	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
33	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
34	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
35	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
36	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
37	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
38	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
39	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
42	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/

43	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
44	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
45	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
46	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
47	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
48	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
49	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
50	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
51	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1				https://www.gto.ru/norms
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://www.gto.ru/norms
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
63	Освоение правил и техники выполнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					4148/start/192643/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	История появления современного	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	спорта					6172/start/192778/
3	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
4	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
5	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
6	Физическое совершенствование. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
7	Закаливание организма при помощи обливания под душем	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
8	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
9	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
10	Упражнения в лазании по канату в три приёма	1				

11	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.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
12	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разнообразным 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.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
13	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
14	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
15	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
16	Танцевальные упражнения из танца полька	1				

17	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
18	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
19	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
20	Бег с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
21	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
22	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
23	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
24	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
25	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
26	Торможение плугом.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
27	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
28	Правила поведения в бассейне	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
29	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
30	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
31	Упражнения ознакомительного	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	плавания: погружение в воду и всплытие, скольжение на воде				6432/start/194549/
32	Упражнения в плавании кролем на груди	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
33	Упражнения в плавании брассом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
34	Упражнения в плавании дельфином	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
35	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	1			
36	Спортивная игра баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
37	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
39	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
40	Спортивная игра волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
41	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
42	Спортивная игра футбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
43	Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
44	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта	1			
45	Правила ТБ на уроках. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			https://www.gto.ru/norms
46	Освоение правил и техники выполнения	1			https://www.gto.ru/norms

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/norms
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://www.gto.ru/norms
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/

	150г. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://www.gto.ru/norms
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Развитие национальных видов спорта в	1				

	России					
3	Физическая подготовка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
5	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
6	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/
7	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
8	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.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/314214/
9	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	1				
10	Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/195342/

11	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/conspect/195363/
12	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/main/224795/
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/main/224795/
14	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/main/224795/
15	Упражнения гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/?ysclid=l4z5qftbsl890649561
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/?ysclid=l4z5qftbsl890649561
17	Упражнения в танце «Летка-енка».	1				
18	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195022/
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/
20	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/
21	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/
22	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/
23	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/main/195802/
24	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/
25	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/

26	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/
27	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/
28	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/main/279175/
29	Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/195122/
30	Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/196769/
31	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/196769/
32	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/196769/
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/
36	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/
37	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/
38	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/
39	Волейбол: нижняя боковая подача,	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности					6015/main/225204/
40	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/
41	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/main/225346/
42	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://www.gto.ru/norms
43	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				https://www.gto.ru/norms
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/norms
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/norms
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://www.gto.ru/norms

49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1				https://www.gto.ru/norms

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание	1				https://www.gto.ru/norms

	50м. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.gto.ru/norms
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

КОМПОНЕНТ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Для реализации воспитательного потенциала урока педагогом учитывается содержание программы воспитания:

1. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений.

2. Учет в определении воспитательных задач уроков целевых ориентиров результатов воспитания.

3. Включение в содержание урока тематики мероприятий в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

4. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания.

5. Реализация приоритета воспитания в учебной деятельности.

6. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.

7. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.

8. Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.

9. Побуждение к организации наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

10. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.