

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

Департамент образования администрации города Нефтеюганска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа развития №24»

Пункт 2.1. Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.2), утверждённой приказом МБОУ «Школа развития №24» от «30» августа 2024 г. № 483

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4910009)

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.2)

1-4 классов

Составлена в соответствии с федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 (редакция от 17.07.2024)

г. Нефтеюганск, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598), федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 (редакция от 17.07.2024), а также программы воспитания МБОУ «Школа развития №24, ориентированной на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

Вариант 8.2. предполагает, что обучающийся с РАС получает образование, сопоставимое по конечным достижениям с образованием сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки.

Данный вариант предполагает в большей степени развитие у обучающихся жизненной компетенции на основе планомерного введения в более сложную социальную среду, поэтапное формирование учебной деятельности и коммуникативного поведения, расширение жизненного опыта, социальных контактов с детьми и взрослыми. Обязательным является организация и расширение повседневных социальных контактов, включение специальных курсов коррекционно- развивающего направления, особое структурирование содержания обучения на основе усиления внимания к целенаправленному развитию эмоционально- личностной сферы и коммуникативного поведения, формированию жизненной компетенции, а также применение как общих, так и специальных методов и приемов обучения.

Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с РАС основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности. Расстройства аутистического спектра (РАС) являются достаточно распространенной проблемой детского возраста и характеризуются нарушением развития коммуникации и социальных навыков. Общими являются аффективные проблемы и трудности развития активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой, установка на сохранение постоянства в окружающем и стереотипность поведения детей. РАС связаны с особым системным нарушением психического развития ребенка,

проявляющимся в становлении его аффективно-волевой сферы, в когнитивном и личностном развитии.

Дети (вариант 8.2) имеют лишь самые простые формы активного контакта с людьми, используют стереотипные формы поведения, в том числе речевого, стремятся к скрупулёзному сохранению постоянства и порядка в окружающем. Их аутистические установки более выражаются в активном негативизме (отвержении). Эти дети значительно более активны в развитии взаимоотношений с окружением.

В отличие от пассивного ребенка, для которого характерно отсутствие активной избирательности, поведение этих детей не полевое. У них складываются привычные формы жизни, однако они жестко ограничены, и ребенок стремится отстоять их неизменность: здесь максимально выражено стремление сохранения постоянства в окружающем, в привычном порядке жизни - избирательность в еде, одежде, маршруте прогулок. Эти дети с подозрением относятся ко всему новому, могут проявлять выраженный сенсорный дискомфорт, брезгливость, бояться неожиданностей, они легко фиксируют испуг и, соответственно, могут накапливать стойкие страхи.

Неопределенность, неожиданный сбой в порядке происходящего, могут дезадаптировать ребенка и спровоцировать поведенческий срыв, который может проявиться в активном негативизме, генерализованной агрессии и самоагрессии. В привычных же, предсказуемых условиях они могут быть спокойны, довольны и более открыты к общению. В этих рамках они легче осваивают социально-бытовые навыки и самостоятельно используют их в привычных ситуациях.

Характерна речь штампами, требования ребенка выражаются словами и фразами в инфинитиве, во втором или в третьем лице, складывающимися на основе эхолалии (повторения слов взрослого – «накрыть», «хочешь пить» или подходящих цитат из песен, мультфильмов). Речь развивается в рамках стереотипа и тоже привязана к определенной ситуации. Именно у этих детей в наибольшей степени обращают на себя внимание моторные и речевые стереотипные действия (особые, нефункциональные движения, повторения слов, фраз, действий – как разрывание бумаги, перелистывание книги). Они субъективно значимы для ребенка и могут усилиться в ситуациях тревоги: угрозы появления объекта страха или нарушения привычного порядка. Это могут быть примитивные стереотипные действия, а могут быть и достаточно сложные, как рисунок, пение, порядковый счет, или даже значительно более сложная математическая операция – важно, что это упорное воспроизведение одного и того же действия в стереотипной форме. Эти стереотипные действия ребенка важны ему для стабилизации внутренних состояний и защиты от травмирующих впечатлений извне.

При успешной коррекционной работе нужды аутостимуляции могут терять свое значение и стереотипные действия, соответственно, редуцируются.

В стереотипных действиях аутостимуляции могут проявляться не реализуемые на практике возможности такого ребенка: уникальная память, музыкальный слух, одаренность в математических вычислениях, лингвистические способности.

В привычных рамках упорядоченного обучения часть таких детей может усвоить программу не только коррекционной (специальной), но и массовой школы. Проблема в том, что знания без специальной работы осваиваются детьми механически, укладываются в набор стереотипных формулировок, воспроизводимых ребенком в ответ на вопрос, заданный в привычной форме. Надо понимать, что эти механически освоенные знания без специальной работы не смогут использоваться ребенком в реальной жизни.

Проблемой этих детей является крайняя фрагментарность представлений об окружающем, ограниченность картины мира сложившимся узким жизненным стереотипом. Ребенок этой группы очень привязан к своим близким, введение его в детское учреждение может быть осложнено этим обстоятельством. Тем не менее, эти дети, как правило, хотят идти в школу, интересуются другими детьми и включение их в детский коллектив необходимо для развития гибкости в их поведении, возможности подражания и смягчения жестких установок сохранения постоянства в окружающем. При всех проблемах социального развития, трудностях адаптации к меняющимся условиям такой ребенок при специальной поддержке в большинстве случаев способен обучаться в условиях детского учреждения

Общей целью изучения предмета «Адаптивная физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с РИС, физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Задачи:

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

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

3. Овладение умениями следовать правилам здорового образа жизни, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

4. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

5. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

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

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

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с РАС. Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

В программу включены следующие разделы: знания о физической культуре, гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры. Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью, их выполнения. В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками лазания и пере лазания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве.

Упражнения на поднятие и перемещение грузов имеют прикладной характер (правильный захват, умение нести, мягко опускать).

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Важным разделом программы является «Игры». Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д. Следует больше развивать координационные способности и гибкость.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений, которыми должен овладеть учащиеся на уроках физической культуры.

Основной формой занятий по физической культуре в школе является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Для первого класса предусмотрено 99 часов в год (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях), 1 дополнительном классе: 102 часа, 2 класс: 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях)

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Результаты освоения обучающимися с РАС АООП НОО оцениваются как итоговые на момент завершения начального общего образования. Освоение адаптированной образовательной программы начального общего образования (вариант 8.2.), созданной на основе ФГОС НОО обучающихся с РАС, обеспечивает достижение обучающимися с РАС трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающихся с РАС включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с РАС в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать динамику:

- 1) понимания причин и мотивов эмоциональных проявлений, поступков, поведения других людей;
- 2) принятия и освоения своей социальной роли;
- 3) формирования и развития мотивов учебной деятельности;

- 4) потребности в общении, владения навыками коммуникации и адекватными ритуалами социального взаимодействия;
- 5) развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях взаимодействия;
- 6) способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- 7) принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) овладения начальными навыками адаптации в динамично изменяющейся среде;
- 9) овладения социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела; владение речевыми средствами для включения в повседневные школьные и бытовые дела, навыками коммуникации, в том числе устной, в различных видах учебной и внеурочной деятельности).

Метапредметные результаты освоения АООП НОО, включающие освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО за исключением:

- готовности слушать собеседника и вести диалог;
- готовности признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определения общей цели и путей ее достижения;
- умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом специфики содержания образовательных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;
- понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и

индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Класс	Сформированные умения
1 класс	<ul style="list-style-type: none"> - практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, - спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры; - владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; - участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнение основные двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; - активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками; - знать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях.
1 класс Доп.	<ul style="list-style-type: none"> - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств; - участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований; - бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях; - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; - нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
2 класс	<ul style="list-style-type: none"> - практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах

	<p>двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях
3 класс	<p>Иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физической культуре и ее содержанию у народов Древней Руси; - символике и ритуале проведения Олимпийских игр - разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; уметь: - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол; - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований; - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; демонстрировать уровень физической подготовленности <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; - проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
4 класс	<p>Знать и иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх; - о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов; - о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; - об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении; - о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

<ul style="list-style-type: none"> - о физических качествах и общих правилах их тестирования; - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида; - о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; - Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; <p>Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.</p>

Во время обучения в 1 классах, а также в течение первого полугодия второго класса целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающегося, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся с РАС продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками. Оценка достижения обучающимися с РАС предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом. Оценка достижения обучающимися с РАС предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Критерии и нормы оценок для обучающихся с РАС по отдельным учебным предметам. Все виды контрольно-оценочных работ по учебным предметам оцениваются в процентном отношении к максимально возможному количеству баллов, выставяемому за работу: Оценка «удовлетворительно» - выполнено от 30 % до 50 % заданий. Оценка «хорошо» - выполнено от 51 % до 65 % заданий. Оценка «отлично» - выполнено свыше 65 % заданий.

Содержание учебного предмета

Знания по физической культуре. Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:

организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование. Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно- оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности). Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика. Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски:

большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола. Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых

способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). На материале лёгкой атлетики Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. *Коррекционно-развивающие упражнения* Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание

лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы». Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и

360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстоянии до 20 метров (набивных мячей - 1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу. Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся с РАС.

Программой предусмотрены следующие *виды работы*:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;

- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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 раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный раздел включает в себя подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО, технические элементы игры лапта и региональный компонент (игры и состязания народов Севера).

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К / р	П / р	
Лёгкая атлетика 14 ч.					
1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроке физической культуры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
2	Исходные положения в физических упражнениях. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника (соревнования).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
3	Чем отличается ходьба от бега. Бег и ходьба коротким, средним, длинным шагом (эстафеты).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4	Ходьба и бег с преодолением препятствий, с изменением направления и скорости.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости (подвижная игра).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью (соревнования).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (эстафета)	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/

	(имитационные движения).				
10	Ускорения на 30 м. Подвижные игры «Хитрый собо́ль», «Воздух, вода, земля, ветер.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
11	Правила выполнения прыжка в длину с места. Техника безопасности во время занятий прыжками. Тест: бег 30 метров. (соревнование)	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
12	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста – бег 30 метров. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами » (подвижные игры).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
13	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации (соревнования).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
Подвижные и спортивные игры 3 ч.					
15	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Ходьба и бег через препятствия (подвижные игры).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
16	Считалки для подвижных игр. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
17	Подвижные игры «Хитрый собо́ль», «Воздух, вода, земля, ветер» (подвижные игры).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.					
18	Знакомство с игрой лапта. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать». (игра по станциям)	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
19	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/

	комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.				
20	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Тест – бег на 10м x 3. (соревнование)	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
21	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста – челночный бег. Ловля и передача теннисного мяча. (спортивный праздник)	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м x 3.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». (подвижные игры)	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
24	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде" (соревнования)	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
Гимнастика с основами акробатики 19 ч.					
25	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроке гимнастики Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
26	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
27	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
28	Гимнастические упражнения с обручем	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
29	Гимнастические упражнения с обручем	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
30	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
31	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
32	Стилизованные передвижения (гимнастический	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/

	шаг, бег)				
33	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
34	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
35	Гимнастические упражнения со скакалкой. Осанка человека. Упражнения для осанки.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
36	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
37	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
38	Гимнастические упражнения с обручем	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
39	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
40	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
41	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
42	Разучивание прыжков в группировке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
43	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами (игра по станциям)	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
Прикладно-ориентированная физическая культура 4 ч.					
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

Лыжная подготовка 17 ч.					
48	Правила поведения и техника безопасности на уроке лыжной подготовки.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
49	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
50	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
51	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
52	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
54	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
55	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
56	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
57	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
59	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
60	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
61	Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах» (соревнования)	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
62	Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъём ступающим шагом и способом «лесенка»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
63	Подвижные игры на лыжах. Выполнение	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/

	контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров.				
64	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Догони ведущего»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
Прикладно-ориентированная физическая культура 2 ч.					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/
Подвижные и спортивные игры 12 ч.					
67	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
68	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
69	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
70	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
71	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
72	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
73	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
74	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/

	яблок»				
75	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
76	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
77	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
78	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
82	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
83	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
Лёгкая атлетика 4 ч.					
85	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
86	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
87	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
88	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
Подвижные и спортивные игры 4 ч.					

89	Требования безопасности во время занятий с мячом. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/
90	Ведение мяча на месте и в движении	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
91	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (соревнования)	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
92	Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/
Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.					
93	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 степени ГТО	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
94	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 степени ГТО	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
95	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболик».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
96	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
97	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/
98	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/
99	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	3	99	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К / р	П / р	
Лёгкая атлетика 14 ч.					
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Зарождение Олимпийских игр.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
2	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
3	Броски мяча в неподвижную мишень. Дневник наблюдений по физической культуре.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
5	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
6	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
7	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
8	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
9	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
10	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
11	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/

12	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
13	Сложно координированные беговые упражнения. Развитие координации движений.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
14	Сложно координированные беговые упражнения (эстафета).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
Подвижные и спортивные игры 3 ч.					
15	Подвижные игры с приемами спортивных игр. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
16	Игры с приемами баскетбола	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
17	Игры с приемами баскетбола	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.					
18	Знакомство с новыми элементами игры лапта. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
19	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени. Подвижные игры с техническими элементами игры лапта.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
20	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тест: бег на 30м.	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
22	Эстафеты с ловлей и бросками теннисного мяча.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
24	Разучивание игровых действий и правил	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/

	подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде"				
Гимнастика с основами акробатики 17 ч.					
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
26	Строевые упражнения и команды. Утренняя зарядка, оставление комплекса утренней зарядки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
27	Строевые упражнения и команды	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
28	Прыжковые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
29	Прыжковые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
30	Гимнастическая разминка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
31	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
32	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
33	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
34	Упражнения с гимнастической скакалкой (игра по станциям).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
35	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
36	Упражнения с гимнастическим мячом. Закаливание организма.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
37	Танцевальные гимнастические движения. Гибкость как физическое качество.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
38	Танцевальные гимнастические движения. Физическое развитие.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
39	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе (соревнования).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
40	Требования безопасности во время занятий лазанием и перелезанием. Лазание по наклонной	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

	гимнастической скамье, перелезание через горку матов.				
41	Полоса препятствий из 5 этапов. Висы и упоры. Лазание по гимнастической стенке. Игра «К своим капитанам».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.					
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
44	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. (подвижные игры)	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
46	Разучивание новых технических элементов игры лапта.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
47	Эстафеты с ловлей и передачей теннисного мяча.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
Лыжная подготовка 17 ч.					
48	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Современные Олимпийские игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
49	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
50	Спуск с горы в основной стойке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/

51	Спуск с горы в основной стойке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
52	Подъем лесенкой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
53	Подъем лесенкой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
54	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
55	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
56	Торможение лыжными палками	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
57	Торможение лыжными палками	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
58	Торможение падением на бок	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
59	Торможение падением на бок	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
60	Повороты способом «переступанием». Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу», «Салки».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
61	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 1500 метров (соревнования).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
62	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1500 метров. Выносливость как физическое качество.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
63	Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Подвижные игры «Два мороза».	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
64	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Игры «Догони ведущего».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/

Прикладно-ориентированная физическая культура 2 ч.					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
Подвижные и спортивные игры 15 ч.					
67	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Физические качества.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
68	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
69	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
70	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
71	Прием «волна» в баскетболе	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
72	Прием «волна» в баскетболе	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
73	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
74	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
75	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
76	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
77	Футбольный бильярд (соревнования).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
78	Футбольный бильярд	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
79	Бросок ногой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
80	Бросок ногой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
81	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/

	на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
83	Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
85	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
86	Разучивание технических элементов игры лапта: метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
87	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
Лёгкая атлетика 4 ч.					
88	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
89	Промежуточная аттестация по физической культуре.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
90	Работа над ошибками, допущенными при выполнении промежуточной аттестации. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
91	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
Подвижные и спортивные игры 4 ч.					

92	Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
93	Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
94	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (соревнования)	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
95	Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
97	Работанад ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
98	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый собо́ль» (соревнования).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
99	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
100	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
101	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
102	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3,5	101	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К / р	П / р	
Лёгкая атлетика 14 ч.					
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Прыжок в длину с разбега	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
2	Прыжок в длину с разбега. Физическая культура у древних народов.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
3	Броски набивного мяча	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
4	Броски набивного мяча	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
5	Челночный бег	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
6	Челночный бег	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
9	Беговые упражнения с координационной сложностью. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
11	Бег 30 метров. Игры «Точный расчет», «Пятнашки»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
12	Равномерный бег до 4 мин. Бег с ускорением до 20 м., из различных положений. Эстафеты «Смены сторон». (соревнования)	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/

13	Требования безопасности во время занятий прыжками. Прыжки на одной и на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега, через препятствия.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
14	Прыжки в длину с места, с поворотом на 180*. Прыжок в длину с места лицом и боком к месту приземления.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
Подвижные и спортивные игры 3 ч.					
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
17	Спортивная игра баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.					
18	Знакомство с новыми элементами игры лапта. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
19	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Подвижные игры с техническими элементами игры лапта.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
20	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тест: бег на 30м.	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
22	Эстафеты с ловлей и бросками теннисного мяча.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/

24	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде"	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
Гимнастика с основами акробатики 17 ч.					
25	Техника безопасности и правила поведения на уроке гимнастики. Строевые команды и упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
26	Строевые команды и упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
27	Гимнастические упражнения с обручем	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
28	Гимнастические упражнения с обручем	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
31	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
32	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
33	Прыжки через скакалку	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
34	Прыжки через скакалку	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
35	Ритмическая гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
36	Ритмическая гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
37	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
38	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
39	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
40	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
41	Перелезание через препятствия с опорой на руки. Перестроения по два в шеренге и в колонне. (полоса препятствий)	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.					

42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
44	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
46	Разучивание новых технических элементов игры лапта.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
47	Эстафеты с ловлей и передачей теннисного мяча.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Лыжная подготовка 17 ч.					
48	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
49	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
50	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
51	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
52	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
53	Повороты на лыжах способом переступания в	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/

	движении				
54	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
55	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
56	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
57	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
58	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
59	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
60	Повороты переступанием. Подвижная игра. «Два дома».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
61	Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах». История появления современного спорта. Виды физических упражнений.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
62	Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъём ступающим шагом и способом «лесенка».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
63	Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Подвижные игры «Два мороза». (соревнования)	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
64	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

	метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Игры «Догони ведущего».				
Прикладно-ориентированная физическая культура 2 ч.					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Подвижные и спортивные игры 15 ч.					
67	Спортивная игра баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
68	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
69	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
70	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
71	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
72	Спортивная игра волейбол. Закаливание организма под душем.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
73	Спортивная игра волейбол	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
74	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
75	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
76	Спортивная игра футбол (соревнования).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
77	Спортивная игра футбол. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/

78	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
79	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
80	Ведение мяча. Игра «Мяч водящему».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
81	Бросок мяча в парах. Игра «Борьба за мяч». Дозировка физических нагрузок.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.					
82	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		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
83	Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
85	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
86	Разучивание технических элементов игры лапта: метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
87	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
Лёгкая атлетика 4 ч.					
88	Разучивание техники выполнения прыжка в длину	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/

	и в высоту с прямого разбега				
89	Промежуточная аттестация по физической культуре.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
90	Работа над ошибками, допущенными при выполнении промежуточной аттестации. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
91	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
Подвижные и спортивные игры 4 ч.					
92	Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
93	Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
94	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (соревнования)	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
95	Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
97	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
98	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/

	лосей», «Хитрый соболь» (соревнования).				
99	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
100	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
101	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
102	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3,5	101	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К / р	П / р	
Лёгкая атлетика 14 ч.					
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Прыжок в длину с разбега	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
2	Прыжок в длину с разбега. Физическая культура у древних народов.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
3	Броски набивного мяча	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
4	Броски набивного мяча	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
5	Челночный бег	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
6	Челночный бег	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
9	Беговые упражнения с координационной сложностью. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
11	Бег 30 метров. Игры «Точный расчет», «Пятнашки»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
12	Равномерный бег до 4 мин. Бег с ускорением до 20 м., из различных положений. Эстафеты «Смены сторон». (соревнования)	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/

13	Требования безопасности во время занятий прыжками. Прыжки на одной и на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега, через препятствия.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
14	Прыжки в длину с места, с поворотом на 180*. Прыжок в длину с места лицом и боком к месту приземления.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
Подвижные и спортивные игры 3 ч.					
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
17	Спортивная игра баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.					
18	Знакомство с новыми элементами игры лапта. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
19	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Подвижные игры с техническими элементами игры лапта.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
20	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тест: бег на 30м.	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
22	Эстафеты с ловлей и бросками теннисного мяча.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/

24	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде"	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
Гимнастика с основами акробатики 17 ч.					
25	Техника безопасности и правила поведения на уроке гимнастики. Строевые команды и упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
26	Строевые команды и упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
27	Гимнастические упражнения с обручем	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
28	Гимнастические упражнения с обручем	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
31	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
32	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
33	Прыжки через скакалку	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
34	Прыжки через скакалку	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
35	Ритмическая гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
36	Ритмическая гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
37	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
38	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
39	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
40	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
41	Перелезание через препятствия с опорой на руки. Перестроения по два в шеренге и в колонне. (полоса препятствий)	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.					

42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
44	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
46	Разучивание новых технических элементов игры лапта.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
47	Эстафеты с ловлей и передачей теннисного мяча.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Лыжная подготовка 17 ч.					
48	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
49	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
50	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
51	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
52	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
53	Повороты на лыжах способом переступания в	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/

	движении				
54	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
55	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
56	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
57	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
58	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
59	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
60	Повороты переступанием. Подвижная игра. «Два дома».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
61	Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах». История появления современного спорта. Виды физических упражнений.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
62	Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъём ступающим шагом и способом «лесенка».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
63	Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Подвижные игры «Два мороза». (соревнования)	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
64	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

	метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Игры «Догони ведущего».				
Прикладно-ориентированная физическая культура 2 ч.					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Подвижные и спортивные игры 15 ч.					
67	Спортивная игра баскетбол	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
68	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
69	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
70	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
71	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
72	Спортивная игра волейбол. Закаливание организма под душем.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
73	Спортивная игра волейбол	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
74	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
75	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
76	Спортивная игра футбол (соревнования).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
77	Спортивная игра футбол. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/

78	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
79	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
80	Ведение мяча. Игра «Мяч водящему».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
81	Бросок мяча в парах. Игра «Борьба за мяч». Дозировка физических нагрузок.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.					
82	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		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
83	Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
85	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
86	Разучивание технических элементов игры лапта: метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
87	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
Лёгкая атлетика 4 ч.					
88	Разучивание техники выполнения прыжка в длину	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/

	и в высоту с прямого разбега				
89	Промежуточная аттестация по физической культуре.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
90	Работа над ошибками, допущенными при выполнении промежуточной аттестации. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
91	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
Подвижные и спортивные игры 4 ч.					
92	Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
93	Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
94	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (соревнования)	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
95	Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
97	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
98	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/

	лосей», «Хитрый соболь» (соревнования).				
99	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
100	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
101	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
102	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3,5	101	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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