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 для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1), утверждённой приказом МБОУ «Школа развития №24» от «30» августа 2024 г. № 483

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1– 4 классов

г. Нефтеюганск, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 (редакция Приказа Минпросвещения РФ от 08.11.2022 г. №955) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», федеральной адаптированной образовательной 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.

Рабочая программа для обучающихся с ЗПР (варианты 7.1) разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к ее структуре, условиям реализации и результатам освоения. Варианты 7.1 предполагают, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Программа по «Физической культуре» отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на основе рекомендаций ПМПК, ИПРА. Сущность специфических для варианта 7.1 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющее недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обусловливает значительный диапазон выраженности нарушений — от

состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Задачи:

1. Коррекция нарушений физического развития.
2. Формирование двигательных умений и навыков.
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения.
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности.
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения

Коррекционные задачи:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
-формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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 ЗПР. 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 мероприятий 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.

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.

На изучение предмета «Физическая культура» в 1-4 классах отводится:
1 класс – 66 часов в год, 2 часа в неделю; 2 класс – 68 часов в год, 2 часа в неделю; 3 класс – 68 часа в год, 2 часа в неделю; 4 класс – 68 часа в год, 2 часа в неделю.

Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета «Физическая культура» может корректироваться в рамках предметной области «Физическая культура» с учётом психофизических особенностей обучающихся.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. В п. 4.2. Стандарта дан перечень *личностных результатов*:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
12. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13. проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни. Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

1. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
2. первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
3. вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
4. умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать

основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе вситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические

наблюдения за динамикой показателей.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разноговеса и объёма).

Содержание учебного предмета

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

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.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;** переноска грузов и передача предметов**;** прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередованиис бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений поориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким

подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на

лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико- тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.

Практический материал. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых

наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость).

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).

Тематическое планирование1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	к/ р	п / р	
Раздел «Лёгкая атлетика» (10 ч)					
1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроке физической культуры.	1	0	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 (состязания).	1	0	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	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4	Ходьба и бег с преодолением препятствий, с изменением направления и скорости.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости (подвижная игра).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
8	Ускорения на 30 м. Подвижные игры «Хитрый соболь», «Воздух, вода, земля, ветер. (эстафета)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
9	Правила выполнения прыжка в длину с места. Техника безопасности во время занятий прыжками. Тест: бег 30 метров. (соревнование)	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
10	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста – бег 30 метров. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

Раздел «Подвижные и спортивные игры» (2 ч)					
11	Считалки для подвижных игр. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
12	Подвижные игры «Хитрый соболь», «Воздух, вода, земля, ветер» (подвижные игры).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (4 ч)					
13	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
14	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Тест – бег на 10м х 3. (соревнование)	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
15	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста – челночный бег. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». (подвижные игры)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
16	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде" (состязания)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
Раздел «Гимнастика с основами акробатики» (14 ч)					
17	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроке гимнастики Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
18	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
19	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
20	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

22	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
24	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
25	Гимнастические упражнения со скакалкой. Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
26	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
28	Подъем ног из положения лежа на животе. Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
29	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
30	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами (игра по станциям)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (3 ч)					
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
32	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
33	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
Раздел «Лыжная подготовка» (10 ч)					
34	Правила поведения и техника безопасности на уроке лыжной подготовки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
35	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
37	Техника ступающего шага во время	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/

	передвижения				
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
39	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
40	Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах» (соревнования)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
41	Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъём ступающим шагом и способом «лесенка»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
42	Подвижные игры на лыжах. Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
43	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	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (1 ч)					
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
Раздел «Подвижные и спортивные игры» (8 ч)					
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
46	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/

50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
51	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
52	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (5 ч)					
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
56	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
Раздел «Лёгкая атлетика» (2 ч)					
58	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
59	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
Раздел «Подвижные и спортивные игры» (2 ч)					
60	Требования безопасности во время занятий с мячом. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/
61	Ведение мяча на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (5 ч)					

62	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
63	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
64	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболь».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
65	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/
66	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (состязания).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	3	63	

Тематическое планирование
2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	к / р	п / р	
Раздел «Лёгкая атлетика» (10 ч)					
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
2	Броски мяча в неподвижную мишень. Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
3	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
4	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
5	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
6	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
7	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
8	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
9	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
10	Сложно координированные беговые упражнения (эстафета).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
Раздел «Подвижные и спортивные игры» (2 ч)					
11	Подвижные игры с приемами спортивных игр. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
12	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/

Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (4 ч)					
13	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тест: бег на 30м.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
15	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
16	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
Раздел «Гимнастика с основами акробатики» (12 ч)					
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
18	Строевые упражнения и команды. Утренняя зарядка, оставление комплекса утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
19	Строевые упражнения и команды	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
20	Прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
21	Гимнастическая разминка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой (игра по станциям).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
25	Упражнения с гимнастическим мячом. Закаливание организма.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
26	Танцевальные гимнастические движения. Гибкость как физическое качество.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
27	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
28	Полоса препятствий из 5 этапов. Висы и упоры. Лазание по гимнастической стенке. Игра «К своим капитанам».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (4 ч)					
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/

	игры.				
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
31	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. (подвижные игры)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/
32	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
Раздел «Лыжная подготовка» (10 ч)					
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Современные Олимпийские игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
35	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
36	Подъем лесенкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
38	Торможение падением на бок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
39	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 1500 метров (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
40	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1500 метров. Выносливость как физическое качество.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
41	Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Подвижные игры «Два мороза».	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
42	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	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (1 ч)					

43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
Раздел «Подвижные и спортивные игры» (10 ч)					
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Физические качества.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
48	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
50	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
51	Футбольный бильярд (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
52	Бросок ногой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
53	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (4 ч)					
54	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	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399
56	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
57	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (состязания).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
Раздел «Лёгкая атлетика» (2 ч)					
58	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399
59	Промежуточная аттестация по физической культуре.	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399

Раздел «Подвижные и спортивные игры» (4 ч)					
60	Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
61	Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
62	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (состязания)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
63	Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (5 ч)					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
65	Работанад ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
66	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболь» (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
67	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
68	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3,5	64,5	

Тематическое планирование3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	к / р	п/ р	
Раздел «Лёгкая атлетика» (10 ч)					
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
2	Прыжок в длину с разбега. Физическая культура у древних народов.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
3	Броски набивного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
4	Челночный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
6	Беговые упражнения с координационной сложностью. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
7	Бег 30 метров. Игры «Точный расчет», «Пятнашки»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
8	Равномерный бег до 4 мин. Бег с ускорением до 20 м., из различных положений. Эстафеты «Смены сторон». (соревнования)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
9	Требования безопасности во время занятий прыжками. Прыжки на одной и на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега, через препятствия.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
10	Прыжки в длину с места, с поворотом на 180*. Прыжок в длину с места лицом и боком к месту приземления.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
Раздел «Подвижные и спортивные игры» (2 ч)					
11	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
12	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/

Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (4 ч)					
13	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тест: бег на 30м.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты.	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
15	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
16	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
Раздел «Гимнастика с основами акробатики» (12 ч)					
17	Техника безопасности и правила поведения на уроке гимнастики. Строевые команды и упражнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
18	Строевые команды и упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
21	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
22	Прыжки через скакалку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
23	Прыжки через скакалку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
24	Ритмическая гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
25	Ритмическая гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
26	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
27	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
28	Перелезание через препятствия с опорой на руки. Перестроения по два в шеренге и в колонне. (полоса препятствий)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (4 ч)					
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/

30	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/
31	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
32	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
Раздел «Лыжная подготовка» (10 ч)					
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
36	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
38	Повороты переступанием. Подвижная игра. «Два дома».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
39	Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах». История появления современного спорта. Виды физических упражнений.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
40	Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъём ступающим шагом и способом «лесенка».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
41	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/
42	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	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (1 ч)					
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Раздел «Подвижные и спортивные игры» (10 ч)					
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
45	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
46	Спортивная игра волейбол. Закаливание организма под душем.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
47	Спортивная игра волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
49	Спортивная игра футбол (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
50	Спортивная игра футбол. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
51	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
52	Ведение мяча. Игра «Мяч водящему».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
53	Бросок мяча в парах. Игра «Борьба за мяч». Дозировка физических нагрузок.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (4 ч)					
54	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	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
55	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/
56	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
57	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/

	куропаток» (состязания).				
Раздел «Лёгкая атлетика» (2 ч)					
58	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
59	Промежуточная аттестация по физической культуре.	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
Раздел «Подвижные и спортивные игры» (4 ч)					
60	Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
61	Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
62	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (состязания)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
63	Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» (5 ч)					
64	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/
65	Работанад ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
66	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболь» (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
67	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
68	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3,5	64,5	

Тематическое планирование
4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	к / р	п / р	
Модуль «Лёгкая атлетика» (10 ч)					
1	Из истории развития физической культуры в России. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
7	Беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
8	Беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
9	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
10	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
Модуль «Подвижные и спортивные игры» (3 ч)					
11	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
12	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение». Тест: бег на 30м. Эстафеты. (соревнования)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/
13	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег на 30 м.	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/

Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» (3 ч)					
14	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/

	наше время				
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
Модуль «Гимнастика с основами акробатики» (14 ч)					
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
18	Акробатическая комбинация. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
19	Акробатическая комбинация.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
24	Обучение опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
25	Обучение опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Тест: наклон.	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
29	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: наклон. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка». (игра по станциям)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» (2 ч)					
31	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/

	комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры				
32	Национальные игры народов Севера.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/
Модуль «Лыжная подготовка» (10 ч)					
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Закаливание организма.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» (2 ч)					
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0,5	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
Модуль «Подвижные и спортивные игры» (6 ч)					
45	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок». Влияние	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/

	занятий физической подготовкой на работу систем организма.				
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
47	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
48	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
49	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
50	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» (6 ч)					
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
52	Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
54	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
55	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
56	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (состязания).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
Модуль «Лёгкая атлетика» (2 ч)					
57	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
58	Промежуточная аттестация по физической культуре.	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
Модуль «Подвижные и спортивные игры» (3 ч)					
59	Требования безопасности во время занятий	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/

	подвижными и спортивными играми. Спортивная игра футбол (соревнования).				
60	Упражнения из игры футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/
61	Упражнения из игры футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» (7 ч)					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0,5	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
63	Работанад ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
64	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболь» (соревнования).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
65	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
66	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
67	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
68	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (состязания).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3,5	64,5	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные 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 «ИздательствоПросвещение»;
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/