

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ВЕРХНЕСАЛДИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**  
Муниципальная бюджетная общеобразовательная школа-интернат «Общеобразовательная  
школа-интернат среднего общего образования № 17  
«Юные спасатели МЧС»

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет № 1

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор средней школы-  
интернат №17

---

Самойленко Н.Ю.  
Приказ №\_207  
от «\_30\_» августа 2023 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**г. Верхняя Салда 2023-2024 уч.год.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом

Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный № 35850), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026, а так же ориентирована на целевые приоритеты духовно – нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные задачи** изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; • воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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.

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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). 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.

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза. Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная степень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Из всех

видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словеснологического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словеснологическое мышление.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи. Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы.

В структуре психики в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является

мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности.

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 1-4 классах отводится:

1 класс – 99 часов в год, 3 часа в неделю; 2 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю; 3 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю; 4 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты включают овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практикоориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

#### **Личностные результаты**

- 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, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 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) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты определяются основными задачами реализации содержания предметной области «Физическая культура»: 1. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и

безопасного образа жизни, соблюдение индивидуального режима питания и сна;

2. воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
3. формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.;
4. формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
5. овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью);
6. коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

Определены уровни предметных результатов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета 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 двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. Обучающиеся должны знать:
- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- названия спортивных снарядов и инвентаря;
- правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- комплексы утренней гимнастики;
- названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- о подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- о двигательном режиме;
- о правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих

упражнений с предметами и без них;

- выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- самостоятельно переносить лыжи
- осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- играть в подвижные игры.

## **1 класс**

Предметные результаты *Минимальный уровень:*

- 
- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта, представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. *Достаточный уровень:*
- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Личностные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
----------------------	----------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>-принятие и освоение социальной роли обучающегося;</li> <li>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях;</li> <li>-формирование установки на безопасный образ жизни;</li> <li>-развитие бережного отношения к книге.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие навыков коммуникации;</li> <li>-формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;</li> <li>-принятие и освоение социальной роли обучающегося;</li> <li>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</li> <li>-формирование установки на безопасный образ жизни;</li> <li>-развитие мотивации к учению;</li> <li>-развитие бережного отношения к книге.</li> </ul>
--	--

## 2 класс

Предметные результаты *Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта, корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации.

*Достаточный уровень:*

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- 
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Личностные результаты

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие навыков коммуникации;</li> <li>-формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;</li> <li>-принятие и освоение социальной роли обучающегося;</li> <li>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</li> <li>-формирование установки на безопасный образ жизни;</li> <li>-развитие мотивации к учению; - развитие бережного отношения к школьным принадлежностям, книге.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;</li> <li>-формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;</li> <li>-освоение социальной роли обучающегося;</li> <li>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</li> <li>-проявление доброжелательности и взаимопомощи;</li> <li>-формирование установки на безопасный, здоровый образа жизни;</li> <li>-развитие мотивации к учению, работе на результат;</li> <li>-развитие бережного отношения к природе;</li> <li>-овладение социально-бытовыми</li> </ul>

### 3 класс

Предметные результаты *Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта,
- корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации • развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов

*Достаточный уровень:*

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки.

#### Личностные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;</li> <li>-формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;</li> <li>-освоение социальной роли обучающегося;</li> <li>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</li> <li>-проявление доброжелательности и взаимопомощи;</li> <li>-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</li> <li>-развитие мотивации к учению, работе на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;</li> <li>-формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;</li> <li>-освоение социальной роли обучающегося;</li> <li>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</li> <li>-проявление доброжелательности и взаимопомощи;</li> <li>-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</li> <li>-развитие мотивации к учению, работе на результат;</li> <li>-развитие бережного отношения к природе;</li> <li>-овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;</li> <li>-развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя; - осознание себя как гражданина России.</li> </ul>

#### 4 класс

Предметные результаты *Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья
- представления о правильной осанке;
- понимание особенностей известных видов спорта,
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации • развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов, понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. *Достаточный уровень:*
- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки.

## Личностные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;</p> <p>-формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;</p> <p>-освоение социальной роли обучающегося; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>-проявление доброжелательности и взаимопомощи;</p> <p>-формирование установки на безопасный,</p>	<p>-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;</p> <p>-формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>-проявление эмоционально-нравственной отзывчивости, доброжелательности и взаимопомощи;</p> <p>-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p> <p>-формирование бережного отношения к</p>
	<p>природе;</p> <p>-овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; - проявление готовности к самостоятельным действиям;</p> <p>-осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину.</p>

### Содержание учебного предмета

#### *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 (корректирующие 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 обучающихся 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 чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам 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 шести. 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.

### *Игры*

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).  
Практический материал. Подвижные игры:

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.

### Формы организации учебных занятий

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

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

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений, - самостоятельное выполнение упражнений, - тестирование.

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

"удовлетворительно" (зачет), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий; "хорошо" - от 51% до 65% заданий, "очень хорошо" (отлично) свыше 65%.

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	
<b>Лёгкая атлетика 14 ч.</b>					
1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроке физической культуры.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
2	Исходные положения в физических упражнениях. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника (соревнования).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
3	Чем отличается ходьба от бега. Бег и ходьба коротким, средним, длинным шагом (эстафеты).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
4	Ходьба и бег с преодолением препятствий, с изменением направления и скорости.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости (подвижная игра).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью (соревнования).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>

8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (эстафета)	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>

	(имитационные движения).				
10	Ускорения на 30 м. Подвижные игры «Хитрый собо́ль», «Воздух, вода, земля, ветер.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
11	Правила выполнения прыжка в длину с места. Техника безопасности во время занятий прыжками. Тест: бег 30 метров. (соревнование)	1	0,5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
12	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста – бег 30 метров. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами » (подвижные игры).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
13	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации (соревнования).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>

### **Подвижные и спортивные игры 3 ч.**

15	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Ходьба и бег через препятствия (подвижные игры).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
16	Считалки для подвижных игр. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>

17	Подвижные игры «Хитрый соболь», «Воздух, вода, земля, ветер» (подвижные игры).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.</b>					
18	Знакомство с игрой лапта. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать». (игра по станциям)	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
19	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.				
20	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Тест – бег на 10м х 3. (соревнование)	1	0,5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>
21	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста – челночный бег. Ловля и передача теннисного мяча. (спортивный праздник)	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м х 3.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». (подвижные игры)	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
24	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде" (соревнования)	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
<b>Гимнастика с основами акробатики 19 ч.</b>					

25	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроке гимнастики Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
26	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
27	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
28	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
29	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
30	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>

31	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
32	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
33	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a>
34	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a>
35	Гимнастические упражнения со скакалкой. Осанка человека. Упражнения для осанки.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
36	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>
37	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>
38	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>

39	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>
40	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>
41	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/</a>
42	Разучивание прыжков в группировке	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/</a>
43	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами (игра по станциям)	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/</a>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура 4 ч.</b>					
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0,5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
	гимнастической скамье.				
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
<b>Лыжная подготовка 17 ч.</b>					
48	Правила поведения и техника безопасности на уроке лыжной подготовки.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>

49	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
50	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
51	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
52	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
54	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
55	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
56	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
57	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
59	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
60	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
61	Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах» (соревнования)	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
62	Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъём ступающим шагом и способом	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a>

	«лесенка»				
--	-----------	--	--	--	--

63	Подвижные игры на лыжах. Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров.	1	0,5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</a>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура 2 ч.</b>					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/</a>
<b>Подвижные и спортивные игры 12 ч.</b>					
67	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
68	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
69	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
70	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/</a>
71	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/</a>

72	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a>
73	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a>
74	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a>
75	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>
76	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>
77	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/</a>
78	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/</a>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.</b>					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a>
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>
82	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</a>
83	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</a>

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
<b>Лёгкая атлетика 4 ч.</b>					
85	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
86	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
87	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
88	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
<b>Подвижные и спортивные игры 4 ч.</b>					
89	Требования безопасности во время занятий с мячом. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/</a>
90	Ведение мяча на месте и в движении	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/</a>
91	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (соревнования)	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/</a>
92	Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/</a>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.</b>					
93	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0,5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>

94	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0,5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
95	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболь».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
96	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/</a>
97	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/</a>
98	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/</a>
99	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</a>
	куропаток» (соревнования).				
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	
<b>Лёгкая атлетика 14 ч.</b>					
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Зарождение Олимпийских игр.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
2	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>
3	Броски мяча в неподвижную мишень. Дневник наблюдений по физической культуре.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>
4	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
5	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
6	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
7	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
8	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a>
9	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>

10	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a>
11	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
12	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
13	Сложно координированные беговые упражнения. Развитие координации движений.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
14	Сложно координированные беговые упражнения (эстафета).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
<b>Подвижные и спортивные игры 3 ч.</b>					
15	Подвижные игры с приемами спортивных игр. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
16	Игры с приемами баскетбола	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>
17	Игры с приемами баскетбола	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.</b>					
18	Знакомство с новыми элементами игры лапта. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>
19	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Подвижные игры с техническими элементами игры лапта.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>

20	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тест: бег на 30м.	1	0,5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>
22	Эстафеты с ловлей и бросками теннисного мяча.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/</a>

24	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде"	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/</a>
----	--	---	--	---	---

**Гимнастика с основами акробатики 17 ч.**

25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
26	Строевые упражнения и команды. Утренняя зарядка, оставление комплекса утренней зарядки	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
27	Строевые упражнения и команды	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
28	Прыжковые упражнения	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
29	Прыжковые упражнения	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
30	Гимнастическая разминка	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
31	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>
32	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>

33	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
34	Упражнения с гимнастической скакалкой (игра по станциям).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
35	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
36	Упражнения с гимнастическим мячом. Закаливание организма.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
37	Танцевальные гимнастические движения. Гибкость как физическое качество.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
38	Танцевальные гимнастические движения. Физическое развитие.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
39	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе (соревнования).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>

40	Требования безопасности во время занятий лазанием и перелезанием. Лазание по наклонной гимнастической скамье, перелезание через горку матов.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
41	Полоса препятствий из 5 этапов. Висы и упоры. Лазание по гимнастической стенке. Игра «К своим капитанам».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>

**Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.**

42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
----	---	---	--	---	---

43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0,5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/</a>
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/</a>
46	Разучивание новых технических элементов игры лапта.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/</a>
47	Эстафеты с ловлей и передачей теннисного мяча.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>
<b>Лыжная подготовка 17 ч.</b>					
48	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Современные Олимпийские игры.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
49	Передвижение на лыжах двухшажным	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>
	попеременным ходом				
50	Спуск с горы в основной стойке	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</a>
51	Спуск с горы в основной стойке	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</a>
52	Подъем лесенкой	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>
53	Подъем лесенкой	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>
54	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>

55	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>
56	Торможение лыжными палками	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
57	Торможение лыжными палками	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
58	Торможение падением на бок	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
59	Торможение падением на бок	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
60	Повороты способом «переступанием». Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу», «Салки».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</a>
61	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 1500 метров (соревнования).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</a>
62	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1500 метров. Выносливость как физическое качество.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
63	Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Подвижные игры «Два мороза».	1	0,5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
64	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>

	метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Игры «Догони ведущего».				
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура 2 ч.</b>					

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

<b>Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.</b>					
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</a>
83	Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0,5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>
86	Разучивание технических элементов игры лапта: метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>
87	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/</a>
<b>Лёгкая атлетика 4 ч.</b>					
88	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399</a>
89	Промежуточная аттестация по физической культуре.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399</a>

90	Работа над ошибками, допущенными при выполнении промежуточной аттестации. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>
91	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399</a>
<b>Подвижные и спортивные игры 4 ч.</b>					
92	Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
93	Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
94	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (состязания)	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
95	Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.</b>					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0,5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
97	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>

98	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболь» (соревнования).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</a>
99	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a>
100	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</a>
101	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>
102	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3,5	101	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К / р	П / р	
<b>Лёгкая атлетика 14 ч.</b>					
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Прыжок в длину с разбега	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>
2	Прыжок в длину с разбега. Физическая культура у древних народов.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
3	Броски набивного мяча	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>
4	Броски набивного мяча	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
5	Челночный бег	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
6	Челночный бег	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
9	Беговые упражнения с координационной сложностью. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>

11	Бег 30 метров. Игры «Точный расчет», «Пятнашки»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
12	Равномерный бег до 4 мин. Бег с ускорением до 20 м., из различных положений. Эстафеты «Смены сторон». (соревнования)	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
14	Прыжки в длину с места, с поворотом на 180*. Прыжок в длину с места лицом и боком к месту приземления.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
<b>Подвижные и спортивные игры 3 ч.</b>					
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
17	Спортивная игра баскетбол	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</a>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.</b>					
18	Знакомство с новыми элементами игры лапта. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
19	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Подвижные игры с техническими элементами игры лапта.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>

20	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тест: бег на 30м.	1	0,5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
22	Эстафеты с ловлей и бросками теннисного мяча.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</a>
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</a>

24	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде"	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</a>
----	--	---	--	---	---

**Гимнастика с основами акробатики 17 ч.**

25	Техника безопасности и правила поведения на уроке гимнастики. Строевые команды и упражнения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>
26	Строевые команды и упражнения	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
27	Лазанье по канату	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>
28	Лазанье по канату	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
31	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
32	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>

33	Прыжки через скакалку	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
34	Прыжки через скакалку	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
35	Ритмическая гимнастика	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
36	Ритмическая гимнастика	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
37	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
38	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
39	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
40	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
41	Перелезание через препятствия с опорой на руки. Перестроения по два в шеренге и в колонне. (полоса препятствий)	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>

**Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.**

42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0,5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
44	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>

45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</a>
46	Разучивание новых технических элементов игры лапта.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
47	Эстафеты с ловлей и передачей теннисного мяча.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
<b>Лыжная подготовка 17 ч.</b>					
48	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
49	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
50	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
51	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
52	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
53	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
54	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
55	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
56	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>

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

	упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Игры «Догони ведущего».				
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура 2 ч.</b>					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
<b>Подвижные и спортивные игры 15 ч.</b>					
67	Спортивная игра баскетбол	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>
68	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a>
69	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a>
70	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/</a>
71	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/</a>
72	Спортивная игра волейбол. Закаливание организма под душем.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
73	Спортивная игра волейбол	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
74	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/</a>

75	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/</a>
76	Спортивная игра футбол (соревнования).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/</a>
77	Спортивная игра футбол. Дыхательная и	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/</a>

	зрительная гимнастика.				
78	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/</a>
79	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/</a>
80	Ведение мяча. Игра «Мяч водящему».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/</a>
81	Бросок мяча в парах. Игра «Борьба за мяч». Дозировка физических нагрузок.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/</a>

**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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
83	Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0,5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>

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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
86	Разучивание технических элементов игры лапта: метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
87	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/</a>

#### **Лёгкая атлетика 4 ч.**

88	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
89	Промежуточная аттестация по физической культуре.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
90	Работа над ошибками, допущенными при выполнении промежуточной аттестации. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
91	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a>

#### **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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a>
93	Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/</a>
94	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (соревнования)	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/</a>
95	Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч</b>					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0,5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
97	Работанад ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
98	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболь» (соревнования).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a>
99	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
100	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a>

101	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a>
102	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/</a>
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	
<b>Лёгкая атлетика 14 ч.</b>					
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Прыжок в длину с разбега	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>
2	Прыжок в длину с разбега. Физическая культура у древних народов.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
3	Броски набивного мяча	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>
4	Броски набивного мяча	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
5	Челночный бег	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
6	Челночный бег	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
9	Беговые упражнения с координационной сложностью. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>

11	Бег 30 метров. Игры «Точный расчет», «Пятнашки»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
12	Равномерный бег до 4 мин. Бег с ускорением до 20 м., из различных положений. Эстафеты «Смены сторон». (соревнования)	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
14	Прыжки в длину с места, с поворотом на 180*. Прыжок в длину с места лицом и боком к месту приземления.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
<b>Подвижные и спортивные игры 3 ч.</b>					
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
17	Спортивная игра баскетбол	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</a>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.</b>					
18	Знакомство с новыми элементами игры лапта. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
19	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Подвижные игры с техническими элементами игры лапта.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>

20	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тест: бег на 30м.	1	0,5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
22	Эстафеты с ловлей и бросками теннисного мяча.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</a>
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</a>

24	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде"	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</a>
----	--	---	--	---	---

**Гимнастика с основами акробатики 17 ч.**

25	Техника безопасности и правила поведения на уроке гимнастики. Строевые команды и упражнения.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>
26	Строевые команды и упражнения	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
27	Лазанье по канату	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>
28	Лазанье по канату	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
31	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
32	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>

33	Прыжки через скакалку	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
34	Прыжки через скакалку	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
35	Ритмическая гимнастика	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
36	Ритмическая гимнастика	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
37	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
38	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
39	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
40	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
41	Перелезание через препятствия с опорой на руки. Перестроения по два в шеренге и в колонне. (полоса препятствий)	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.</b>					

42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0,5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
44	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>

45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</a>
46	Разучивание новых технических элементов игры лапта.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
47	Эстафеты с ловлей и передачей теннисного мяча.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
<b>Лыжная подготовка 17 ч.</b>					
48	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
49	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
50	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
51	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
52	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
53	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
54	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
55	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
56	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>

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

	упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Игры «Догони ведущего».				
--	---	--	--	--	--

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

	зрительная гимнастика.				
78	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/</a>
79	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/</a>
80	Ведение мяча. Игра «Мяч водящему».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/</a>
81	Бросок мяча в парах. Игра «Борьба за мяч». Дозировка физических нагрузок.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/</a>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.</b>					
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
83	Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0,5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>

86	Разучивание технических элементов игры лапта: метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
87	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/</a>

#### Лёгкая атлетика 4 ч.

88	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
89	Промежуточная аттестация по физической культуре.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
90	Работа над ошибками, допущенными при выполнении промежуточной аттестации. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
91	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a>

#### 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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a>
93	Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/</a>

94	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (соревнования)	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/</a>
95	Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч</b>					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0,5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
97	Работанад ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
98	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболь» (соревнования).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a>
99	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
100	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a>
101	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a>
102	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>3,5</b>	<b>101</b>	

## **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/>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262722

Владелец Самойленко Наталья Юрьевна

Действителен с 08.10.2023 по 07.10.2024