МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 2
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1
от «27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____М.Г.Черных

приказ № 1 от «01» сентября 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 219F3D6EED0B49663CD1AC3D88BBA337
Владелец: Черных Марина Геннадьевна
Действителен: с 20.04.2026 до 14.07.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 1 дополнительного – 4 классов

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Из-за отсутствия возможности (школа-интернат расположена в центре города, не имеет участка) вместо лыжной подготовки в III четверти в программу включены баскетбол, т.к. занятия баскетболом в большей степени, чем остальные игры вырабатывают выносливость и развитие двигательных качеств.

В Программе по физической культуре для учащихся 1 дополнительного - 4 класса школы-интерната учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость дополнительных элементов в процессе выполнения физических упражнений.

Коррекционные упражнения – обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки, укрепления свода стопы.

Все учащиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

Основная масса детей, обучающихся в 1 дополнительном - 4 классах, относится к подготовительной группе. Им ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дистанции в беге. Поэтому все уроки являются комбинированными.

Рабочая программа составлена с учетом физического развития, подготовленности и состояния здоровья учащихся, а также принимаются меры, предупреждающие травматизм.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Учащиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, присутствуют на уроках физкультуры.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 333 часа: в 1 дополнительном классе – 66 часов (2 часа в неделю), в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 66 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ – 1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо

освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ – 1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			learningapps.org resh.edu.ru
1.2	Осанка человека	1			learningapps.org resh.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			learningapps.org resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	16			learningapps.org resh.edu.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			learningapps.org resh.edu.ru
1.2	Осанка человека	2			learningapps.org resh.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	19			learningapps.org resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	19			learningapps.org resh.edu.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	36			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		69			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			learningapps.org resh.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			learningapps.org resh.edu.ru

2.2	Баскетбол (программный материал подготовительный к баскетболу)	12			learningapps.org resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	14			learningapps.org resh.edu.ru
2.4	Подвижные игры	23			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		63			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			learningapps.org resh.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			learningapps.org resh.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	2			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			learningapps.org resh.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			learningapps.org resh.edu.ru

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			learningapps.org resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	12			learningapps.org resh.edu.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			learningapps.org resh.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			learningapps.org resh.edu.ru
1.2	Закаливание организма	1			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			learningapps.org resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	8			learningapps.org resh.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	17			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		37			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22			learningapps.org resh.edu.ru
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1			learningapps.org resh.edu.ru
2	Как возникли физические упражнения	1			learningapps.org resh.edu.ru
3	Правила поведения на уроках физической культуры	1			learningapps.org resh.edu.ru
4	Чем отличается ходьба от бега	1			learningapps.org resh.edu.ru
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			learningapps.org resh.edu.ru
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			learningapps.org resh.edu.ru
7	Разучивание подвижной игры «Совушка»	1			learningapps.org resh.edu.ru
8	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			learningapps.org resh.edu.ru
9	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			learningapps.org resh.edu.ru

10	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			learningapps.org resh.edu.ru
11	Прыжки и их разновидности	1			learningapps.org resh.edu.ru
12	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			learningapps.org resh.edu.ru
13	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			learningapps.org resh.edu.ru
14	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			learningapps.org resh.edu.ru
15	Разучивание подвижной игры «Воробьи - вороны»	1			learningapps.org resh.edu.ru
16	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			learningapps.org resh.edu.ru
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			learningapps.org resh.edu.ru
18	Исходные положения в физических упражнениях	1			learningapps.org resh.edu.ru
19	Учимся гимнастическим упражнениям	1			learningapps.org resh.edu.ru
20	Акробатические упражнения, основные техники	1			learningapps.org resh.edu.ru
21	Акробатические упражнения, основные техники	1			learningapps.org

					resh.edu.ru
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1			learningapps.org resh.edu.ru
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			learningapps.org resh.edu.ru
24	Гимнастические упражнения с мячом	1			learningapps.org resh.edu.ru
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			learningapps.org resh.edu.ru
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1			learningapps.org resh.edu.ru
27	Современные физические упражнения	1			learningapps.org resh.edu.ru
28	Разучивание подвижной игры «Удочка»	1			learningapps.org resh.edu.ru
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			learningapps.org resh.edu.ru
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			learningapps.org resh.edu.ru
31	Разучивание подвижной игры «Удочка»	1			learningapps.org resh.edu.ru
32	Разучивание подвижной игры «Два мороза»	1			learningapps.org resh.edu.ru
33	Обучение равномерному бегу в колонне	1			learningapps.org

	по одному с разной скоростью передвижения				resh.edu.ru
34	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			learningapps.org resh.edu.ru
35	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			learningapps.org resh.edu.ru
36	Подъем ног из положения лежа на животе	1			learningapps.org resh.edu.ru
37	Сгибание рук в положении упор лежа	1			learningapps.org resh.edu.ru
38	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			learningapps.org resh.edu.ru
39	Техника метания мяча в горизонтальную цель	1			learningapps.org resh.edu.ru
40	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			learningapps.org resh.edu.ru
41	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			learningapps.org resh.edu.ru
42	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			learningapps.org resh.edu.ru
43	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			learningapps.org resh.edu.ru
44	Считалки для подвижных игр	1			learningapps.org

					resh.edu.ru
45	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			learningapps.org resh.edu.ru
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			learningapps.org resh.edu.ru
47	Разучивание подвижной игры «Волк во рву»	1			learningapps.org resh.edu.ru
48	Разучивание подвижной игры «Два мороза»	1			learningapps.org resh.edu.ru
49	Разучивание подвижной игры «Гуси-лебеди»	1			learningapps.org resh.edu.ru
50	Разучивание подвижной игры «Волк во рву»	1			learningapps.org resh.edu.ru
51	Обучение способам организации игровых площадок	1			learningapps.org resh.edu.ru
52	Разучивание подвижной игры «Гуси-лебеди»	1			learningapps.org resh.edu.ru
53	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			learningapps.org resh.edu.ru
54	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			learningapps.org resh.edu.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			learningapps.org resh.edu.ru
66	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			learningapps.org resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1			learningapps.org resh.edu.ru
2	Как возникли физические упражнения	1			learningapps.org resh.edu.ru
3	Правила поведения на уроках физической культуры	1			learningapps.org resh.edu.ru
4	От чего зависит правильная осанка	1			learningapps.org resh.edu.ru
5	Чем отличается ходьба от бега	1			learningapps.org resh.edu.ru
6	Упражнения в передвижении с	1			learningapps.org

	равномерной скоростью				resh.edu.ru
7	Утреняя зарядка	1			learningapps.org resh.edu.ru
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			learningapps.org resh.edu.ru
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
10	Разучивание подвижной игры «Пятнашки»	1			learningapps.org resh.edu.ru
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
13	Разучивание подвижной игры «Совушка»	1			learningapps.org resh.edu.ru
14	Прыжки и их разновидности	1			learningapps.org resh.edu.ru
15	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			learningapps.org resh.edu.ru
16	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			learningapps.org resh.edu.ru
17	Разучивание приземления после	1			learningapps.org

	спрыгивания с горки матов				resh.edu.ru
18	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			learningapps.org resh.edu.ru
19	Считалки для подвижных игр	1			learningapps.org resh.edu.ru
20	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			learningapps.org resh.edu.ru
21	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			learningapps.org resh.edu.ru
22	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			learningapps.org resh.edu.ru
23	Разучивание подвижной игры «Воробьи - вороны»	1			learningapps.org resh.edu.ru
24	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			learningapps.org resh.edu.ru
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
26	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			learningapps.org resh.edu.ru
27	Исходные положения в физических упражнениях	1			learningapps.org resh.edu.ru
28	Учимся гимнастическим упражнениям	1			learningapps.org resh.edu.ru

29	Акробатические упражнения, основные техники	1			learningapps.org resh.edu.ru
30	Акробатические упражнения, основные техники	1			learningapps.org resh.edu.ru
31	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну	1			learningapps.org resh.edu.ru
32	Способы построения и повороты стоя на месте	1			learningapps.org resh.edu.ru
33	Лазанье по гимнастической стенке	1			learningapps.org resh.edu.ru
34	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			learningapps.org resh.edu.ru
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1			learningapps.org resh.edu.ru
36	Разучивание подвижной игры «Класс, смирно!»	1			learningapps.org resh.edu.ru
37	Гимнастические упражнения с мячом	1			learningapps.org resh.edu.ru
38	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			learningapps.org resh.edu.ru
39	Гимнастические упражнения в прыжках	1			learningapps.org resh.edu.ru
40	Разучивание подвижной игры «Удочка»	1			learningapps.org resh.edu.ru

41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			learningapps.org resh.edu.ru
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			learningapps.org resh.edu.ru
43	Разучивание подвижной игры «Удочка»	1			learningapps.org resh.edu.ru
44	Разучивание подвижной игры «Два мороза»	1			learningapps.org resh.edu.ru
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			learningapps.org resh.edu.ru
46	Упражнения с гимнастической палкой	1			learningapps.org resh.edu.ru
47	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			learningapps.org resh.edu.ru
48	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			learningapps.org resh.edu.ru
49	Подъем ног из положения лежа на животе	1			learningapps.org resh.edu.ru
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
51	Сгибание рук в положении упор лежа	1			learningapps.org resh.edu.ru

52	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			learningapps.org resh.edu.ru
53	Техника метания мяча в горизонтальную цель	1			learningapps.org resh.edu.ru
54	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			learningapps.org resh.edu.ru
55	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			learningapps.org resh.edu.ru
56	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			learningapps.org resh.edu.ru
57	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			learningapps.org resh.edu.ru
58	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			learningapps.org resh.edu.ru
59	Считалки для подвижных игр	1			learningapps.org resh.edu.ru
60	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			learningapps.org resh.edu.ru
61	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			learningapps.org resh.edu.ru
62	Разучивание подвижной игры «Волк во рву»	1			learningapps.org resh.edu.ru
63	Подбрасывание и ловля малого мяча	1			learningapps.org

					resh.edu.ru
64	Перекатывание большого мяча в парах	1			learningapps.org resh.edu.ru
65	Комплекс общеразвивающих упражнений, направленный на развитие координации движений	1			learningapps.org resh.edu.ru
66	Разучивание подвижной игры «Два мороза»	1			learningapps.org resh.edu.ru
67	Упражнения с большими мячами	1			learningapps.org resh.edu.ru
68	Прыжковые упражнения с использованием мячей	1			learningapps.org resh.edu.ru
69	Разучивание подвижной игры «Гуси-лебеди»	1			learningapps.org resh.edu.ru
70	Прыжки через длинную качающуюся скакалку	1			learningapps.org resh.edu.ru
71	Броски большого мяча в стену	1			learningapps.org resh.edu.ru
72	Разучивание подвижной игры «Волк во рву»	1			learningapps.org resh.edu.ru
73	Передача мячей в колоннах и шеренгах	1			learningapps.org resh.edu.ru
74	Броски и ловля мяча в парах	1			learningapps.org resh.edu.ru

75	Разучивание игр с бросками мяча на точность	1			learningapps.org resh.edu.ru
76	Разучивание упражненийв бросках мяча об пол	1			learningapps.org resh.edu.ru
77	Разучивание передачи и ловли мяча двумя руками стоя на месте низко летящего мяча	1			learningapps.org resh.edu.ru
78	Разучивание подвижной игры «День и ночь»	1			learningapps.org resh.edu.ru
79	Разучивание передачи и ловли мяча двумя руками на уровне груди	1			learningapps.org resh.edu.ru
80	Разучивание броска мяча двумя руками снизу стоя на месте	1			learningapps.org resh.edu.ru
81	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			learningapps.org resh.edu.ru
82	Разучивание удара ногой по неподвижному мячу	1			learningapps.org resh.edu.ru
83	Разучивание удара ногой по катящемуся мячу	1			learningapps.org resh.edu.ru
84	Разучивание удара ногой по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега	1			learningapps.org resh.edu.ru
85	Разучивание передачи мяча в парах и тройках	1			learningapps.org resh.edu.ru
86	ГТО – что это такое? История ГТО.	1			learningapps.org

	Спортивные нормативы				resh.edu.ru
87	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			learningapps.org resh.edu.ru
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
95	Освоение правил и техники выполнения	1			learningapps.org

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				resh.edu.ru
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			learningapps.org resh.edu.ru
99	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			learningapps.org resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История физической культуры	1			learningapps.org resh.edu.ru
2	Строевые упражнения и команды	1			learningapps.org resh.edu.ru
3	Физическое развитие	1			learningapps.org resh.edu.ru
4	Физические качества	1			learningapps.org resh.edu.ru
5	Сила как физическое качество	1			learningapps.org resh.edu.ru
6	Быстрота как физическое качество	1			learningapps.org resh.edu.ru
7	Выносливость как физическое качество	1			learningapps.org resh.edu.ru
8	Гибкость как физическое качество	1			learningapps.org resh.edu.ru
9	Как появились упражнения с мячом	1			learningapps.org resh.edu.ru
10	Равновесие	1			learningapps.org resh.edu.ru

11	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			learningapps.org resh.edu.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			learningapps.org resh.edu.ru
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			learningapps.org resh.edu.ru
14	Сложно координированные беговые упражнения	1			learningapps.org resh.edu.ru
15	Сложно координированные беговые упражнения	1			learningapps.org resh.edu.ru
16	Бег с поворотами и изменением направлений	1			learningapps.org resh.edu.ru
17	Бег с поворотами и изменением направлений	1			learningapps.org resh.edu.ru
18	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			learningapps.org resh.edu.ru
19	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			learningapps.org resh.edu.ru
20	Бросок ногой	1			learningapps.org resh.edu.ru
21	Бросок ногой	1			learningapps.org resh.edu.ru
22	Футбольный бильярд	1			learningapps.org

					resh.edu.ru
23	Гонка мячей и слалом с мячом	1			learningapps.org resh.edu.ru
24	Подвижные игры на развитие равновесия	1			learningapps.org resh.edu.ru
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			learningapps.org resh.edu.ru
26	Строевые упражнения и команды	1			learningapps.org resh.edu.ru
27	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1			learningapps.org resh.edu.ru
28	Ходьба по гимнастической стенке	1			learningapps.org resh.edu.ru
29	Ходьба на гимнастической скамейке	1			learningapps.org resh.edu.ru
30	Ходьба на гимнастической скамейке	1			learningapps.org resh.edu.ru
31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			learningapps.org resh.edu.ru
32	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			learningapps.org resh.edu.ru
33	Упражнения с гимнастическим мячом	1			learningapps.org resh.edu.ru
34	Упражнения с гимнастическим мячом	1			learningapps.org

					resh.edu.ru
35	Танцевальные гимнастические движения	1			learningapps.org resh.edu.ru
36	Танцевальные гимнастические движения	1			learningapps.org resh.edu.ru
37	Прыжковые упражнения	1			learningapps.org resh.edu.ru
38	Прыжковые упражнения	1			learningapps.org resh.edu.ru
39	Дневник наблюдений по физической культуре	1			learningapps.org resh.edu.ru
40	Гимнастическая разминка	1			learningapps.org resh.edu.ru
41	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			learningapps.org resh.edu.ru
42	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			learningapps.org resh.edu.ru
43	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			learningapps.org resh.edu.ru
44	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			learningapps.org resh.edu.ru
45	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны,	1			learningapps.org resh.edu.ru

	разведением и сведением рук				
46	Гонка мячей и слалом с мячом	1			learningapps.org resh.edu.ru
47	Футбольный бильярд	1			learningapps.org resh.edu.ru
48	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			learningapps.org resh.edu.ru
49	Зарождение Олимпийских игр	1			learningapps.org resh.edu.ru
50	Удары большого мяча в стенку и ловля его	1			learningapps.org resh.edu.ru
51	Ведение мяча на месте	1			learningapps.org resh.edu.ru
52	Ведение мяча на месте	1			learningapps.org resh.edu.ru
53	Ведение мяча в движении	1			learningapps.org resh.edu.ru
54	Ведение мяча в движении	1			learningapps.org resh.edu.ru
55	Упражнения с малыми мячами	1			learningapps.org resh.edu.ru
56	Упражнения с малыми мячами	1			learningapps.org resh.edu.ru
57	Подбрасывание и ловля мяча одной	1			learningapps.org

	рукой				resh.edu.ru
58	Перебрасывание малого мяча в парах	1			learningapps.org resh.edu.ru
59	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой в движении	1			learningapps.org resh.edu.ru
60	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя	1			learningapps.org resh.edu.ru
61	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения сидя	1			learningapps.org resh.edu.ru
62	Современные Олимпийские игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
63	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			learningapps.org resh.edu.ru
64	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			learningapps.org resh.edu.ru
65	Игры с приемами баскетбола	1			learningapps.org resh.edu.ru
66	Игры с приемами баскетбола	1			learningapps.org resh.edu.ru
67	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			learningapps.org resh.edu.ru
68	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			learningapps.org resh.edu.ru

69	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			learningapps.org resh.edu.ru
70	Закаливание организма	1			learningapps.org resh.edu.ru
71	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			learningapps.org resh.edu.ru
72	Прием «волна» в баскетболе	1			learningapps.org resh.edu.ru
73	Прием «волна» в баскетболе	1			learningapps.org resh.edu.ru
74	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			learningapps.org resh.edu.ru
75	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			learningapps.org resh.edu.ru
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			learningapps.org resh.edu.ru
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			learningapps.org resh.edu.ru
78	Футбольный бильярд	1			learningapps.org resh.edu.ru
79	Броски мяча в неподвижную мишень	1			learningapps.org resh.edu.ru

80	Броски мяча в неподвижную мишень	1			learningapps.org resh.edu.ru
81	Подвижные игры на развитие ловкости	1			learningapps.org resh.edu.ru
82	Подвижные игры на развитие ловкости	1			learningapps.org resh.edu.ru
83	Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты	1			learningapps.org resh.edu.ru
84	Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты	1			learningapps.org resh.edu.ru
85	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			learningapps.org resh.edu.ru
86	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			learningapps.org resh.edu.ru
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			learningapps.org resh.edu.ru
88	Освоение правил и техники выполнения	1			learningapps.org

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				resh.edu.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			learningapps.org resh.edu.ru
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			learningapps.org resh.edu.ru
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			learningapps.org resh.edu.ru
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			learningapps.org resh.edu.ru
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			learningapps.org resh.edu.ru
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			learningapps.org resh.edu.ru
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			learningapps.org resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на уроках л/а. Виды физических упражнений	1				learningapps.org resh.edu.ru
2	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				learningapps.org resh.edu.ru
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				learningapps.org resh.edu.ru
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				learningapps.org resh.edu.ru
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				learningapps.org resh.edu.ru
6	Прыжок в длину с разбега	1				learningapps.org resh.edu.ru
7	Физическая культура у древних народов	1				learningapps.org resh.edu.ru
8	Челночный бег	1				learningapps.org resh.edu.ru
9	Освоение правил и техники	1				learningapps.org

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					resh.edu.ru
10	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				learningapps.org resh.edu.ru
11	Эстафеты с перелезанием и лазанием	1				learningapps.org resh.edu.ru
12	ТБ на уроке. Спортивная игра футбол	1				learningapps.org resh.edu.ru
13	Подвижные игры с приемами футбола	1				learningapps.org resh.edu.ru
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				learningapps.org resh.edu.ru
15	Круговая тренировка	1				learningapps.org resh.edu.ru
16	ТБ на занятиях спортивными играми. Подвижные игры с приемами баскетбола	1				learningapps.org resh.edu.ru
17	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые команды и упражнения	1				learningapps.org resh.edu.ru
18	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				learningapps.org resh.edu.ru
19	Перекаты. Кувырок вперед	1				learningapps.org

						resh.edu.ru
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1				learningapps.org resh.edu.ru
21	Передвижения по гимнастической стенке	1				learningapps.org resh.edu.ru
22	Прыжки через скакалку	1				learningapps.org resh.edu.ru
23	Ритмическая гимнастика	1				learningapps.org resh.edu.ru
24	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				learningapps.org resh.edu.ru
25	Танцевальные упражнения из танца полька	1				learningapps.org resh.edu.ru
26	Кувырок назад	1				learningapps.org resh.edu.ru
27	Акробатические элементы	1				learningapps.org resh.edu.ru
28	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне	1				learningapps.org resh.edu.ru
29	Разновидности висов	1				learningapps.org resh.edu.ru
30	Игровые упражнения с кувырками	1				learningapps.org resh.edu.ru
31	Составление индивидуального графика	1				learningapps.org

	занятий по развитию физических качеств					resh.edu.ru
32	Броски малого мяча в стенку и ловля его двумя руками	1				learningapps.org resh.edu.ru
33	Метание малого мяча через веревочку	1				learningapps.org resh.edu.ru
34	Перебрасывание малых мячей в парах	1				learningapps.org resh.edu.ru
35	Прыжки через длинную скакалку	1				learningapps.org resh.edu.ru
36	Броски мяча в кольцо	1				learningapps.org resh.edu.ru
37	Передача баскетбольного мяча с передвижением приставным шагом	1				learningapps.org resh.edu.ru
38	Преодоление полосы препятствий	1				learningapps.org resh.edu.ru
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр: дальний бросок, перестрелка	1				learningapps.org resh.edu.ru
40	Подвижные игры с элементами спортивных игр: хвостики, стрелки	1				learningapps.org resh.edu.ru
41	Дозировка физических нагрузок	1				learningapps.org resh.edu.ru
42	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				learningapps.org resh.edu.ru

43	ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				learningapps.org resh.edu.ru
44	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				learningapps.org resh.edu.ru
45	Броски набивного мяча	1				learningapps.org resh.edu.ru
46	ТБ на занятиях спортивными играми. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				learningapps.org resh.edu.ru
47	Спортивная игра баскетбол	1				learningapps.org resh.edu.ru
48	Круговая тренировка	1				learningapps.org resh.edu.ru
49	Спортивная игра баскетбол	1				learningapps.org resh.edu.ru
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				learningapps.org resh.edu.ru
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				learningapps.org resh.edu.ru
52	Спортивная игра волейбол	1				learningapps.org

						resh.edu.ru
53	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				learningapps.org resh.edu.ru
54	Спортивная игра волейбол	1				learningapps.org resh.edu.ru
55	Подвижные игры с приемами футбола	1				learningapps.org resh.edu.ru
56	Строевые команды и упражнения	1				learningapps.org resh.edu.ru
57	Броски набивного мяча	1				learningapps.org resh.edu.ru
58	История появления современного спорта	1				learningapps.org resh.edu.ru
59	Прыжки в высоту с прямого разбега	1				learningapps.org resh.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				learningapps.org resh.edu.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				learningapps.org resh.edu.ru

62	Закаливание организма под душем	1				learningapps.org resh.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				learningapps.org resh.edu.ru
64	Эстафета с передачей эстафетной палочки	1				learningapps.org resh.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				learningapps.org resh.edu.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				learningapps.org resh.edu.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				learningapps.org resh.edu.ru
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				learningapps.org resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				learningapps.org resh.edu.ru
2	Из истории развития физической культуры в России	1				learningapps.org resh.edu.ru
3	Беговые упражнения	1				learningapps.org resh.edu.ru
4	Беговые упражнения	1				learningapps.org resh.edu.ru
5	Метание малого мяча на дальность	1				learningapps.org resh.edu.ru
6	Метание малого мяча на дальность	1				learningapps.org resh.edu.ru
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				learningapps.org resh.edu.ru
8	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				learningapps.org resh.edu.ru
9	Упражнения из игры футбол	1				learningapps.org resh.edu.ru

10	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				learningapps.org resh.edu.ru
11	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				learningapps.org resh.edu.ru
12	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				learningapps.org resh.edu.ru
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				learningapps.org resh.edu.ru
14	Разучивание подвижной игры «Хвостики»	1				learningapps.org resh.edu.ru
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				learningapps.org resh.edu.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				learningapps.org resh.edu.ru
17	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				learningapps.org resh.edu.ru

18	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				learningapps.org resh.edu.ru
19	Акробатическая комбинация	1				learningapps.org resh.edu.ru
20	Акробатическая комбинация	1				learningapps.org resh.edu.ru
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				learningapps.org resh.edu.ru
22	Упражнения на равновесие	1				learningapps.org resh.edu.ru
23	Упражнения на равновесие	1				learningapps.org resh.edu.ru
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				learningapps.org resh.edu.ru
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				learningapps.org resh.edu.ru
26	Обучение опорному прыжку	1				learningapps.org resh.edu.ru
27	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				learningapps.org resh.edu.ru
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1				learningapps.org resh.edu.ru

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				learningapps.org resh.edu.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				learningapps.org resh.edu.ru
31	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				learningapps.org resh.edu.ru
32	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				learningapps.org resh.edu.ru
33	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				learningapps.org resh.edu.ru
34	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				learningapps.org resh.edu.ru
35	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				learningapps.org resh.edu.ru
36	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				learningapps.org resh.edu.ru
37	Упражнения из игры волейбол	1				learningapps.org

						resh.edu.ru
38	Упражнения из игры волейбол	1				learningapps.org resh.edu.ru
39	Упражнения из игры баскетбол	1				learningapps.org resh.edu.ru
40	Самостоятельная физическая подготовка	1				learningapps.org resh.edu.ru
41	Упражнения из игры баскетбол	1				learningapps.org resh.edu.ru
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				learningapps.org resh.edu.ru
43	Разучивание подвижной игры «Гонка мячей»	1				learningapps.org resh.edu.ru
44	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				learningapps.org resh.edu.ru
45	Упражнения из игры футбол	1				learningapps.org resh.edu.ru
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				learningapps.org resh.edu.ru
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				learningapps.org resh.edu.ru

48	Разучивание подвижной игры «Гонка мячей»	1				learningapps.org resh.edu.ru
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				learningapps.org resh.edu.ru
50	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				learningapps.org resh.edu.ru
51	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				learningapps.org resh.edu.ru
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					learningapps.org resh.edu.ru
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				learningapps.org resh.edu.ru
54	Разучивание подвижной игры «Хвостики»	1				learningapps.org resh.edu.ru
55	Закаливание организма	1				learningapps.org resh.edu.ru
56	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				learningapps.org resh.edu.ru
57	Правила выполнения спортивных	1				learningapps.org

	нормативов 3 ступени					resh.edu.ru
58	Подвижная игра «Пионербол»	1				learningapps.org resh.edu.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				learningapps.org resh.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				learningapps.org resh.edu.ru
61	Из истории развития национальных видов спорта	1				learningapps.org resh.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				learningapps.org resh.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				learningapps.org resh.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				learningapps.org resh.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				learningapps.org resh.edu.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие	1				learningapps.org resh.edu.ru

	упражнения					
67	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				learningapps.org resh.edu.ru
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				learningapps.org resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1.Матвеев, А.П. Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразовательных учреждений /А.П. Матвеев. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с.: ил. (Академический школьный учебник).

2.Матвеев, А.П. Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразовательных учреждений /А.П. Матвеев; Рос.акад.наук. Рос.акад.образования; изд-во «Просвещение». – М.Просвещение, 2011.

3.Матвеев А.П. Физическая культура. 3класс: учебник для общеобразовательных учреждений /А.П. Матвеев. – 4-е изд. – М. Просвещение, 2010. – 111 с. : ил. (Академический школьный учебник).

4.Матвеев, А.П. Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений /А.П. Матвеев. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с.: ил. (Академический школьный учебник).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы /А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2009.

1.Дополнительная литература:

Матвеев А. П. «Уроки физической культуры». 1-4 класс. М., «Просвещение» 2012.

- Матвеев А. П. Физическая культура Рабочие программы Предметная линия учебников А.П.Матвеева 1-4 классы Москва «Просвещение», 2013г.
- Патрикеев А. Ю. «Физическая культура» 1 класс Система уроков по учебнику А.П. Матвеева Издательство «Учитель», 2013.
- Патрикеев. А. Ю. Рабочая программа по учебнику А.П.Матвеева. Физическая культура. 1 класс. Издательство «Учитель» Волгоград 2012.
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. - 2-е изд., перераб. - М. : Просвещение, 2010. - 204 с. - (Стандарты второго поколения).
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд., перераб. -М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
- Якубович М. А.«Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания». М., «Владос» 2006.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- learningapps.org.
- resh.edu.ru